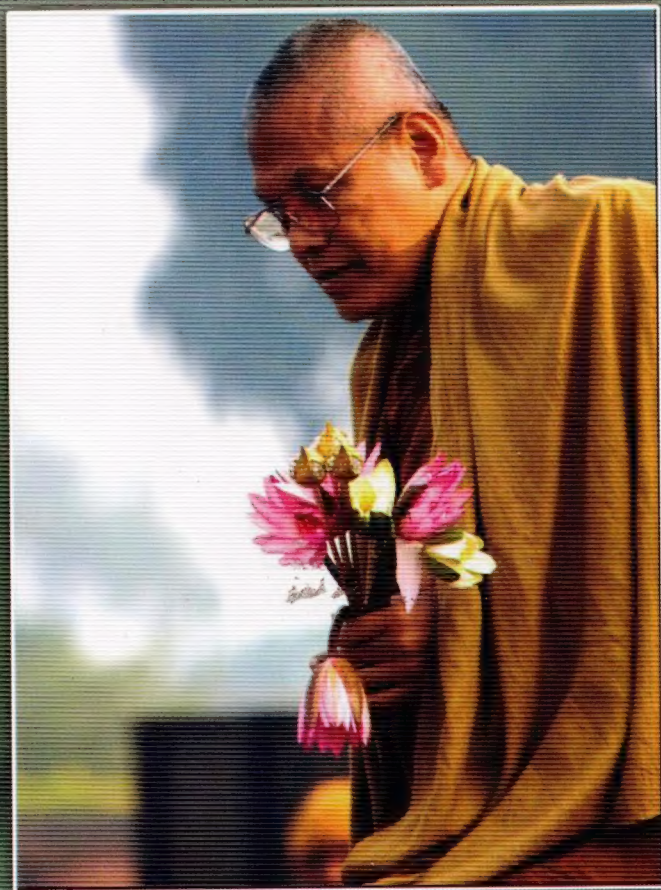


ธัมโมวาท



โดย ท่านเจ้าคุณพระภาวนาชมคุณ วิ.

หลวงพ่อดูรศักดิ์ เขมรังสี

ธัมโมวาท

โดย ท่านเจ้าคุณพระภาวนาชมคุณ วิ.

ธัมมโมวาท

พระภิกษุญาณเชมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี)



จัดพิมพ์เพื่อถวายเป็นอาภรณ์บูชาคุณคุณครู

เนื่องในวาระครบรอบ ๓๐ ปี อายุวัฒนมงคล

ท่านเจ้าคุณพระภิกษุญาณเชมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี)

เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ อำเภอหันตรา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



คำอนุโมทนา



ตามที่มูลนิธิธรรมสภา บัณฑิตธรรม โดย คุณสุทธิรักษ์
สุขธรรม ประธานกรรมการ มาปรารภปรารณาจะจัดพิมพ์
หนังสือธรรมบรรยาย ที่อาตมาได้แสดงไว้ เพื่อถวายให้แจกเป็น
ธรรมทาน

เพื่อเป็นการเผยแพร่ส่งเสริมการศึกษาพระธรรมคำสั่งสอน
ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงอนุญาตให้จัดพิมพ์ได้
ตามความประสงค์ โดยเสนอบทธรรมที่เผยแพร่ทางเฟซบุ๊ก
แฟนเพจ “วัดมเหยงคณ์ รัชมโฆวาท” ที่คณะศิษย์ได้คัดสรร
เฉพาะในส่วนใจความสำคัญ จัดทำเป็นไฟล์ข้อมูลไว้เรียบร้อยแล้ว
แล้วนั้น

ในโอกาสนี้ จึงขออนุโมทนาบุญกับ คุณสุทธิรักษ์ สุขธรรม
มูลนิธิธรรมสภา บัณฑิตธรรม ที่ได้มีศรัทธา เสียสละทรัพย์ รับ
เป็นเจ้าภาพในการจัดพิมพ์หนังสือ “รัชมโฆวาท” ในครั้งนี้ และ

ขออนุโมทนาบุญกับคณะศิษย์ที่มีจิตเสียสละเป็นธุระในการ
ผลิตสื่อธรรมทางเฟซบุ๊กแฟนเพจ “วัดมเหยงคณ์ รัชมโฆวาท”
ซึ่งประกอบด้วย คุณรัชฎา ชเวงเกียรติ คุณพิมลชาติ ชูโต
คุณจิตติเศรษฐ์ ยวดยั้งยง คุณเบญจพร แจ่มเจริญ คุณปัทมาวดี
วรรณิมาณ และ คุณจุฑาทิพย์ หิรัญญ์สัมฤทธิ์

ด้วยมหากุศลแห่งธรรมทานของท่านเจ้าภาพ และท่าน
ผู้มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์หนังสือ “รัชมโฆวาท” ในครั้งนี้ ได้
สั่งสมบุญญาบาารมีเพื่อชั้ชนะชำระกิเลส ตัดเหตุแห่งความ
ทุกข์ เข้าถึงบรมสุข คือนิพพาน เทอญ



พระภาวนาเขมคุณ

คำนำ



หนังสือ “ธัมมโฆวาท” เป็นธรรมะเครื่องดำเนินของท่านเจ้าคุณ พระภาวนาชมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี) ท่านได้ปรารภธรรมะสำหรับการดำรงชีวิตประจำวัน โดยมีนัยสำคัญในเรื่องการเจริญสติและระลึก รู้ในอารมณ์ที่กำลังกระทบ และปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ เข้าถึงความบริสุทธิ์คือหมดจดจากกิเลส นั่นคือสภาพจิตของผู้รู้โดยแท้

หนังสือ “ธัมมโฆวาท” ของ ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาชมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี) เล่มนี้ คณะศิษยานุศิษย์และกัลยาณมิตรได้ จัดพิมพ์เพื่อถวายเป็นอาภรณ์บูชา และแสดงความกตัญญูกตเวทิตา เนื่องในวาระครบรอบ ๗๐ ปี आयुวัฒน์มงคล ท่านเจ้าคุณพระภาวนาชมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี) เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ อำเภอหันตรา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

คณะศิษยานุศิษย์และกัลยาณมิตร ขอกราบนมัสการในความเมตตาของ ท่านเจ้าคุณพระภาวนาชมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี) เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ อำเภอหันตรา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่ได้เมตตาอนุญาตให้มูลนิธิธรรมสภา บัณฑิตธรรม และกัลยาณมิตรจัดพิมพ์หนังสือ “ธัมมโฆวาท” เพื่อถวายให้พระเดชพระคุณหลวงพ่อกุศล แจกเป็นธรรมบรรณาการแก่พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย

มูลนิธิ ธรรมสภา บัณฑิตธรรม

คณะศิษยานุศิษย์และกัลยาณมิตร ผู้จัดพิมพ์



ธัมมโมวาท

พระภิกษุชาวมณฑล วิ.

(หลวงพ่อดุสิต กิตติเมธี)





ผู้ปฏิบัติก็ต้องคอยสังเกตที่จะวางใจเป็นกลาง

ไม่ตกไปข้างยินดียินร้าย

ไม่ตกไปข้างทะยานอยาก

ไม่ตกไปในข้างเพ่งเล็ง บังคับ จดจ้อง กัดข่ม

เราวัดผลจากความทุกข์ก็ได้ ความเคร่งตึง เคร่งเครียด

ถ้ามันเคร่งตึง แสดงว่าไม่เป็นกลางแล้ว





ถ้าเป็นกลาง

มันต้องเบา ต้องนุ่มนวล

เรียกว่า ความทุกข์ก็เป็นสเกลวัดให้ได้ ถ้าทำแล้วแน่นตึง เครียด ปวดหัว อย่างนี้ต้องปรับปรุงแก้ไขแล้ว แสดงว่าวางใจไม่ถูก ไม่เป็นกลาง ส่วนมากจะไปอย่างนั้น เพราะปุณฺชนเรา มีความเคยชิน ด้วยตัณหา คือ ความทะยานอยาก

ทำอะไรก็ทำด้วยความทะยานอยาก จะเอาให้ได้อย่างเดียว ใจร้อน จะเอาให้ได้อย่างใจ ยิ่งใจร้อน ก็ยิ่งร้อนใจ ยิ่งจะเอา ก็ยิ่งหนัก ยิ่งผลึก ก็ไม่พ้น ยิ่งอยาก ก็ยิ่งยาก ยิ่งยุ่ง...กลายเป็นการเจริญ ความอยาก ไม่ใช่ละความอยาก

วันที่ ๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

ทำอะไรด้วยความทะยานอยาก
ใจร้อน จะเอาให้ได้ยังไง
ยิ่งใจร้อน ก็ยิ่งร้อนใจ
ยิ่งจะเอา ก็ยิ่งหนัก
ยิ่งผลึก ก็ไม่พิน
ยิ่งอยาก ก็ยิ่งยาก ยิ่งยุ่ง

....กลายเป็น
การเจริญความอยาก

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาวิสุทธิญาณ
หลวงปู่ศุข วัดปากคลองหมื่น



สภาพได้ยิบ ใจที่ไปรู้สภาพได้ยิบ
เป็นใจที่มีสติ หรือเป็นจิตที่มี สติสัมปชัญญะ

จิตผู้รู้

แล้วมันก็ดับไปทันที หัดสังเกต เอามาคู่กัน



การรู้จิต รู้ใจ ก็ต้องฝึก เช่น เราฝึกอยู่กับกาย คู่กับอารมณ์ บางท่านจะให้ระลึกจิตโดยตรงเฉพาะจิต..ดูไม่ออก แต่ให้มาคู่กับอารมณ์ มาคู่กับกาย..ก็จะดูออก เช่นว่า เวลาเคลื่อนไหวร่างกาย ก็มีการระลึกรู้ความเคลื่อนไหวและรู้ใจที่รับรู้ อาศัยสังเกตความเคลื่อนไหว แล้วก็ไปรู้ใจที่รับรู้ ให้เห็นว่า มีความต่างกันระหว่างกายที่เคลื่อนไหว กับใจที่รับรู้ ดูใจรับรู้อย่างเดียว..มันดูไม่ออก

ก็ดูเคลื่อนไหวกับรู้ใจที่รับรู้

เรียกว่า มีข้อต่างกัน ความเคลื่อนไหวกับใจที่รู้มันต่างกัน

อาศัยสิ่งหนึ่ง เพื่อไปรู้สิ่งหนึ่ง

อย่างเวลาเดิน กายเคลื่อนไหว สังเกตใจผู้รู้ไปด้วย เวลานั้นอยู่ ระลึกรู้ว่า..กายที่นิ่งอยู่กับใจที่รู้ หรือว่าคู่กับลมหายใจก็ได้ ลมหายใจ เข้าออกอย่างหนึ่ง ใจที่รู้ลมหายใจอย่างหนึ่ง สังเกตได้ว่ามีลมหายใจ กับมีใจที่เป็นผู้รู้ ใจที่กำลังรู้ลมหายใจนั้น ไม่ใช่ลมหายใจ ลมหายใจ นั้นถูกรู้ จิตเป็นผู้รู้ลมหายใจ มันต้องระลึกขณะนั้น เลยจากขณะนั้น มันก็ไม่มี

ขณะที่กำลังเจริญสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก ก็เกิดสังเกตใจผู้รู้ขึ้นมา ในขณะนั้น ช่วงขณะหนึ่งขณะสั้น ๆ รู้สึกได้ นิดหนึ่ง รู้ลมบ้าง รู้ใจผู้รู้บ้าง รู้กายที่นิ่งบ้าง รู้ใจที่รู้บ้าง หรือว่าท่อง มันกระเพื่อง ๆ มันไหว ๆ ทรวงอกมันกระเพื่อง มันไหว ๆ ก็สังเกต ใจผู้รู้ขึ้นมาอีก ก็จะรู้สึกว่..

ความกระเพื่อม ๆ ก็อย่างหนึ่ง จิตผู้รู้ผู้ดู ก็เป็นอีกสภาพธรรม
หนึ่ง หรือแม้แต่เอาไปคู่กับการมอง เวลามองเล็งแลอยู่ ลืมตามอง
เล็งแลอยู่ ก็จะรู้สึกว่ามันมีการมองอยู่ ไม่ใช่ไปใส่ใจเฉพาะรูป

ใส่ใจถึงการมอง ใส่ใจถึงจิตที่กำลังรู้ รู้สึกได้ว่ากำลังมีการมอง
ดูอยู่ หรือว่ารู้สึกได้ว่ากำลังได้ยิน ๆ อยู่ รู้ รู้สึกว่ากำลังได้ยิน สภาพ
ได้ยินมันเกิดที่หู รู้ได้ยิน มันเกิดที่หทัยวัตถุ มันคนละจิตกัน จิตที่มี
ลักษณะเป็นสภาพได้ยิน กับจิตที่มีสติ เข้าไปรู้สภาพได้ยิน..มันคน
ละจิตกัน

เวลาที่เกิดการได้ยิน แล้วมีสติระลึกรู้ แสดงว่ามันต้องมี..

๑. สภาพได้ยิน

๒. มีจิตที่มีสติไปรู้สภาพได้ยิน

เป็นนามด้วยกัน คนละอย่าง ถ้าว่าโดยภาษาปริยัติ สภาพ
ได้ยิน เรียกว่า โสตวิญญูณ เป็นธรรมชาติที่ได้ยินเสียง ส่วนที่ไปรู้
สภาพได้ยิน เป็นมโนวิญญูณ เกิดที่หทัยวัตถุ เกิดทางใจ ได้ยิน..เกิด
ทางหู รู้ได้ยิน..เกิดทางใจ เพราะฉะนั้นถ้าสติมีการระลึกรู้สภาพรู้ด้วย
ถ้ามีสติระลึกรู้สภาพได้ยินบ้าง ระลึกรู้ สภาพรู้ที่กำลังรู้ได้ยินบ้าง
มันจึงเกิดปัญญา เห็นความเป็นคนละอย่างกัน เห็นได้ยินอย่างหนึ่ง
สภาพรู้ ก็เป็นอย่างหนึ่ง จะแยกสภาวะระหว่างสภาพได้ยินกับใจ
ที่รับรู้สภาพได้ยิน ใจที่ไปรู้สภาพได้ยิน เรียกว่า เป็นใจที่มีสติหรือเป็น
จิตที่มีสติสัมปชัญญะ เรียกตามภาษาง่าย ๆ ว่า จิตผู้รู้ แล้วมันก็ดับ
ไปทันที หัดสังเกต เอามาคู่กัน

วันที่ ๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



สิ่งหนึ่งถูกรู้
สิ่งหนึ่งเป็นฝ่ายรู้
เห็นความจริงตามความเป็นจริง

เมื่อจิตใจบริสุทธิ์
ก็ไม่เศร้าหมอง ไม่มีทุกข์

เพื่อหมดความยึดถือยึดมั่น
ในสิ่งทั้งหลาย

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนา โอบคุณ วิ.
(หลวงพ่อดุสิต ขอมรังสี)



ระลึกรู้อารมณ์ กับผู้รู้อารมณ์ในขณะที่กำลังปรากฏ รู้สิ่งหนึ่ง
ที่กำลังปรากฏให้รู้ รู้สิ่งหนึ่งที่เป็นผู้รู้อารมณ์ สิ่งหนึ่งถูกรู้ สิ่งหนึ่งเป็น
ฝ่ายรู้ มันก็จะมีย่างนี้ สิ่งหนึ่งปรากฏ..เพียงให้รู้ สิ่งหนึ่ง..เป็นฝ่าย
เข้าไปรู้ สังเกตทั้งสองฝ่าย ฝ่ายหนึ่งถูกรู้ ฝ่ายหนึ่งเป็นสภาพรู้

ส่วนมากเราสังเกตแต่ฝ่ายถูกรู้
ฝ่ายผู้รู้ไม่ค่อยสังเกต..ก็มันอยู่ที่ตัว

เหมือนกับว่าเจ้าของบ้าน ต้องรู้ตัวเจ้าของบ้าน รู้แขกด้วย
รู้การรับแขกด้วย รู้เจ้าของบ้านด้วยที่กำลังรับแขก ไม่ใช่รู้แต่แขก คือ
รู้อารมณ์ ก็เหมือนรู้แขกต่าง ๆ ผู้รู้รู้อารมณ์ ก็เรียกว่า รู้เจ้าของบ้าน
ที่กำลังรับแขกอยู่ กำลังรู้สึกต่อแขก

รู้ไปทำไม? อารมณ์ กับ ผู้รู้อารมณ์?

ก็เพื่อให้เห็นความจริงตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย
เหล่านี้ว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ มีสภาพที่เปลี่ยนแปลง มีสภาพที่หมดไป
ดับไป มีสภาพที่บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา เป็นสภาพ
ธรรมแต่ละอย่าง แต่ละสิ่งที่เกิดขึ้น และหมดไปดับไป ตามเหตุตาม
ปัจจัย เพื่อความหน่าย คลายกำหนด เพื่อสละออก สละคืน เพื่อหมด
ความยึดถือยึดมั่นในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ที่จะเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์
ของจิตใจ

เมื่อจิตใจบริสุทธิ์ ก็ไม่มีความเศร้าหมอง ไม่มีทุกข์ ก็คือ
ปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ เข้าถึงความดับทุกข์ ความดับทุกข์ จะมีได้
ก็ต้องบริสุทธิ์

จิตเข้าถึงความบริสุทธิ์ คือ หมดจดจากกิเลส
นั่นก็คือ ทำลายกิเลสหมดสิ้น

วันที่ ๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



เราต้องฝึกสังเกตใจที่เป็นผู้รู้ ผู้ดู คู่กับเวทนา คู่กับกาย คู่กับ
ความเคลื่อนไหว คู่กับลมหายใจก็ได้ คู่กับการได้ยินเสียง คู่กับการ
เห็น คู่กับการรู้สึกกลิ่น รู้รส คู่กับการยืน การเดิน การนั่ง การนอน ก็ได้
ให้เห็นว่ายืน กับ รู้ยืน..คนละอย่าง เดิน กับ รู้เดิน..คนละอย่าง นอน
กับ รู้นอน กายก็นอนอยู่..คนละอย่าง แต่ใจ..เป็นผู้รู้ ผู้ดู

เดิน ก็ กายก็เดินอยู่ แต่ใจเป็นสภาพอีกอย่าง ..ใจเป็นผู้รู้ผู้ดู

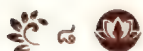
สังเกตให้เห็นว่า มีจิตมีใจที่รู้ที่ดูอยู่ ที่รู้สึก สภาพของจิตใจ
ก็จะมีทั้งเป็นสภาพรู้ รู้อยู่ กับสภาพที่รู้สึก รู้สึกอยู่ รู้สึกก็อาจจะรู้สึก
สงบ รู้สึกอึดใจ รู้สึกสุขใจ รู้สึกปลอดโปร่งโล่งใจ อันนี้เรียกว่า..
เป็นอาการ เป็นความรู้สึก ที่ประกอบอยู่กับจิตใจที่รู้ แต่ลักษณะ
ของสภาพรู้ ไม่ใช่เป็นความรู้สึก มันเป็นการรับรู้อารมณ์ เหมือนที่
เคยอุปมาว่า จิตเหมือนเจ้าของบ้าน เจ้าของบ้านออกมารับแขก

การรับแขก กับ ความรู้สึกต่อแขก มันไม่เหมือนกัน..แต่ก็อยู่ด้วยกัน

เจ้าของบ้านเดินออกไปรับแขก ออกไปดูแขก กลับไปมีความ
รู้สึกต่อแขก ชอบแขกเกลียดแขก ชังแขก กับรับแขก..มันไม่ใช่อย่าง
เดียวกัน อาจรับแขกด้วยความเฉย ๆ ด้วยความโกรธเกลียด อาจจะ
รับแขกด้วยความชอบใจ..เหมือนจิตที่รู้อารมณ์ การรับรู้อารมณ์ กับ
ความรู้สึกต่ออารมณ์..คนละอย่างกัน แต่อยู่ด้วยกัน รับอารมณ์ด้วย
ความรู้สึกเฉย ๆ บ้าง ความรู้สึกชอบบ้าง ความรู้สึกหงุดหงิดบ้าง รับ
อารมณ์ด้วยความรู้สึกสงบบ้าง อึดใจบ้าง ก็จะต้องมีการระลึก
ทั้งในแง่การรับรู้อารมณ์ และการระลึกทั้งในแง่ของความรู้สึกที่มี
ต่ออารมณ์ต่าง ๆ เหล่านั้น

การศึกษาพิจารณา เพื่อให้รู้แจ่มแจ้งในจิตใจ เพื่อให้เห็น
เท่าทันต่อจิตใจว่าเป็นสภาพธรรมต่างกัน แล้วก็เปลี่ยนแปลง หมดไป
เกิดขึ้น หมดไป ดับไป บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน

วันที่ ๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



การระลึกถึงจิตใจผู้รู้ จึงอุปมาเหมือนว่า เป็นเจ้าของบ้านที่ออก
รับแขก รู้แขก หรือว่าอุปมาเหมือนกับเจ้าของบ้านเดินหาแขก หากคน
หาทำอะไรไม่เจอ สมมติว่า คนในบ้านนี้ เขาออกจากบ้านไปหมด เดิน
หาอยู่ก็ไม่มีใครสักคน มันว่างเปล่า มองไปแล้วก็ว่าง เดินหาคนแต่
ไม่เจอคน เจอแต่ว่างเปล่า ถามว่าขณะนั้นมีคนอยู่ไหม ? ..มันก็มีคน
มีเจ้าของบ้านเดินหาอยู่

ทำอย่างไรจะรู้สึก ว่า เจ้าของบ้านก็เป็นผู้หนึ่งที่เป็นคน ?
ก็ต้องรู้มาที่ตัวเองบ้าง ไม่ใช่ไปมองหาคนอื่น

คนอื่นเขาออกไปหมดแล้ว เดินหาอยู่ ถ้าจะรู้จักตัวเองก็รู้มา
ที่ตัวหานั้นแหละ รู้สึกได้กำลังหาอยู่ เหมือนผู้ปฏิบัติกำลังกำหนดไป
ทุกอย่างมันว่างเปล่าไปหมด ไม่มีอะไรเลย

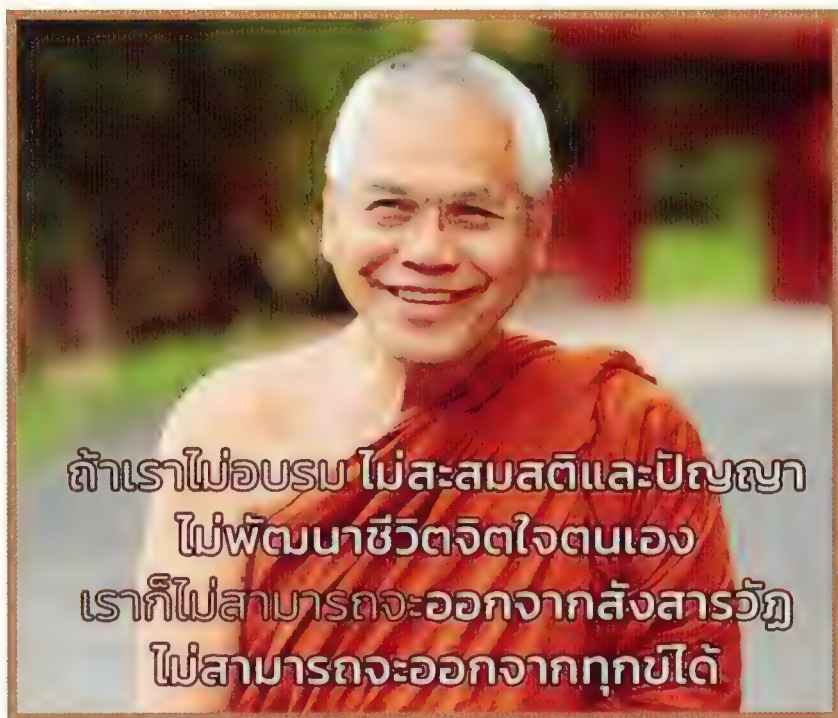
สภาวะไม่มีเลย ..ก็มีใจผู้รู้อยู่ มีใจที่กำลังหาอยู่

กำลังมองหา กำลังเอะใจ ให้รู้สึกเข้ามาที่สภาพนั้นก็จะเจอ
ใจผู้รู้ อันนี้อุปมาให้ฟัง หรือว่าเจ้าของบ้านมองออกไปนอกบ้าน
ท้องฟ้าว่างเปล่า ไม่มีอะไรเลย มีแต่ท้องฟ้าว่างเปล่า ถามว่ามีการมอง
อยู่ไหม ? ก็มีการมองอยู่ที่เป็นสภาพปรากฏอยู่ จะว่าไม่มีอะไรได้
อย่างไร ก็มีคนมอง มีผู้มองอยู่ แต่ถ้าใส่ใจเฉพาะอารมณ์ ก็รู้สึกว่าง
ไม่มีอะไร แต่ถ้าใส่ใจมาฝ่ายผู้รู้ มันก็จะเจอว่ามีสภาพรู้อยู่ ไม่ใช่ว่าง
ทั้งหมด มีรู้หาย รู้หมดไป รู้ดับไป รู้เกิดขึ้น หมดไป ไม่เพียง เป็นทุกข์
ไม่ใช่ตัวตน ฉะนั้น ระหว่างที่เจ้าของบ้านมองท้องฟ้า จะให้รู้ตัวเองทำ
อย่างไร ? จะใส่ใจที่ไหน ?



ต้องใส่ใจเข้ามาหาตัว อย่าใส่ใจออกไปก็ไม่เจอ เหมือนจิตใจ
ต้องใส่ใจเข้ามารู้สึกที่ใจ..จึงเจอใจ ถ้าใส่ใจออกไป ๆ ก็มีแต่ว่าง ๆ
มันก็ไม่เจอใจ นี่ก็เป็นข้ออุปมาให้ฟังอีกอย่าง สำหรับเพื่อเป็นเทคนิค
ในการที่จะคลำหาจิตใจผู้รู้ให้เจอ

วันที่ ๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



สำหรับญาติโยมผู้ใฝ่ธรรมทุกท่าน ที่เราได้มาบวช มาปฏิบัติ ธรรม มาชวนช่วย ประพฤติปฏิบัติ ถือว่าเราได้มาสะสมเหตุปัจจัย ของความดับทุกข์ให้แก่ตนเอง ถ้าเราไม่บรม ไม่สะสมสติและปัญญา ไม่พัฒนาชีวิตจิตใจตนเอง เราก็ไม่สามารถจะออกจากสังสารวัฏ ไม่สามารถจะออกจากทุกข์ได้ จะต้องจมอยู่ในสังสารวัฏ คือ การ เวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิต่าง ๆ

บางคราวเกิดเป็นสัตว์นรก ทุกข์ทรมาน บางคราวเกิดเป็น เปรต เกิดเป็นอสุรกาย บางชาติเป็นสัตว์ดิรัจฉาน บางชาติเป็นมนุษย์ บางชาติเป็นเทวดา บางชาติเป็นพรหม ..วนเวียนอยู่อย่างนี้

เกิดมาแต่ละครั้ง ก็ต้องหลั่งน้ำตาจากการต้องพลัดพรากจาก บุคคล และสิ่งอันเป็นที่รักบ้าง จากการผิดหวัง ปราบณาสิ่งใดไม่ได้ สิ่งนั้นบ้าง จากการประสบกับสิ่งไม่พึงปรารถนาบ้าง ก็เกิด ความ เศร้าโศก ความพิไรรำพัน ความทุกข์กายทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ กองทุกข์จากการเกิดขึ้นมาแล้ว ก็มีแก่ มีเจ็บ มีตาย น้ำตาถ้ารวมไว้ได้ จะมากกว่าน้ำในมหาสมุทร ชีวิตของเราเป็นทุกข์อย่างนี้

ฉะนั้น ถ้าเรายังไม่ปฏิบัติให้เกิดวิชา ให้เกิดปัญญา ปลอ่ยให้ อวิชาบัง ปลอ่ยให้ตัณหาประกอบไว้ เราก็ต้องท่องเที่ยวทุกข์ทรมาน อย่างนี้เรื่อยไป เพราะเรายังมีอวิชา มีตัณหาอยู่ อวิชาเป็นสิ่งที่บัง สภาพตามความเป็นจริงไว้ ทำให้ไม่รู้จักทุกข์

อะไรคือทุกข์..ก็ไม่รู้จัก
อะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์..ก็ไม่รู้จัก
ความดับทุกข์..ก็ไม่รู้จัก
ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์..ก็ไม่รู้จัก

เมื่อเรามีวิชาอย่างนี้ ตัณหา คือ ความอยาก ก็ประกอบ
ไว้ได้แก่ ความอยากในกาม ความอยากมี อยากเป็น ความอยากไม่มี
ไม่เป็นประกอบสัตว์ให้ท่องเที่ยว ทุกข์ยากลำบากอยู่ มีความเห็นผิด
ยึดมั่นถือมั่น สำคัญมั่นหมายว่าเป็นตัวเป็นตน เราหลงยึดอยู่อย่างนี้

วันที่ ๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

ถ้ารู้สึกว่ ธรรมะมันมากมาย
เยอะแยะไปหมด
เอาแค่สองอย่างนี้ก็ได้

ระลึกรู้อารมณ์ กับ
ผู้รู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏ
....ทำแค่นี้

ย้อนรอย
...อุปาทาน



กำหนดเราดูเขา ก็หัดดูเราด้วย อุปมาอารมณ์ต่าง ๆ เหมือน
เป็นเขา ผู้รู้อารมณ์เหมือนเป็นเรา ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกอยู่ว่า มีเรากำลังรู้
มีเรากำลังดู มีเรากำลังสงบ เรียกว่า..

อุปาทาน มั่นยึดจิตใจไว้เป็นเรา

เพราะฉะนั้น ก็หัดดูไปที่เรานั้นแหละ ดูเขาแล้ว ก็ดูเราบ้าง
อย่าดูแต่เขา ถ้าดูเขามันก็หลงเขา สัมเรา ดูเขาก็หัดดูเรา ดูไปที่รู้สึก
ว่าเป็นเรา ถ้าหาใจผู้รู้ไม่เจอ ลองวัดดูซิว่า..รู้สึกว่ามีเราอยู่ไหม ถ้ารู้สึก
ว่าใจที่รู้ คือเรา ..ก็ดูไปที่นั่น ดูไปที่รู้สึกว่าเป็นเรานั้นแหละ มั่นรู้สึก
ว่ามีเรากำลังปฏิบัติ มีเรากำลังภาวนา มีเรากำลังระลึก..ก็ดูไปที่เรา

เมื่อระลึกไปที่ว่า เป็นเราหนักเข้า เจอใจผู้รู้หมดไป ดับไป
จะกลับรู้สึกว่ามีเรามากขึ้นเหมือนกัน ก็ว่างเปล่าจากตัวเรา ว่างเปล่า
จากความเป็นตัวเรา เกิดปัญญาเห็นจริงขึ้นมา ตอนแรกรู้สึกเป็นเรา
เพราะอุปาทานมั่นยึดไว้ ก็ย้อนเกล็ด ย้อนรอยอุปาทาน ยึดว่าเป็นเรา
ก็ดูไปที่เรา ดูไปก็เลย.. อ้าว! มันก็ไม่ใช่เรา นี่ก็เป็นเทคนิค เป็นอุบาย
สำหรับผู้ปฏิบัติที่หาใจผู้รู้ไม่เจอ

ถ้ารู้สึกเป็นเรา
..ก็ดูไปที่เรา

เพราะว่ามีความจำเป็นที่จะต้อง รู้จิตรู้ใจให้ถูก ดังที่กล่าว เบื้องต้นแล้วว่า จะมีปัญหาต่าง ๆ เข้ามา คือ อาการทางกายที่เกิด จากปิติ เราจะแก้ไขโดยดูใจผู้รู้ ดูใจให้เป็น หรือว่าปัญหาที่เกิดนิमित ก็จำเป็นต้องดูใจ หรือปัญหาที่มันว่างไปหมด ก็ต้องดูจิตดูใจอีก ถึง ภาควังคับ นั่งไปแล้วมันนิ่ง มันว่าง มันไม่มีอะไร ก็ต้องดูจิตดูใจผู้รู้ ผู้ดู ให้เป็น ไม่อย่างนั้นก็ต่อ ยอดไม่ได้ ได้แต่นิ่ง ว่างอยู่อย่างนั้น

การปฏิบัติก็ต้องฝึกหัด ซึ่งในความย่อลงมา มีแค่อารมณ์กับ ผู้รู้เท่านั้น ปฏิบัติอยู่แค่นี้ ดูอารมณ์กับผู้รู้อารมณ์ ถ้ารู้สึก ว่า ธรรมะมี มากมายเยอะแยะไปหมด เอาแค่สองอย่างนี้ก็ ได้ เอาแค่ระลึกอารมณ์ กับผู้รู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏให้เป็นปัจจุบัน..ทำแค่นี้ แค่นี้ก็สามารถ จะเห็นความจริง ทั้งตัวตน พันบ่วงภัย

วันที่ ๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริง
จะทำลายกิเลส

ต้องอาศัยการเจริญสติ
ตามสภาพความเป็นจริง

วางใจให้ถูกต้อง

พอสติสัมปชัญญะมันเบา
ก็จับสภาวะรายละเอียดได้

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วั
(หลวงพ่อดุสิต ธรรมรังสี)

สิ่งที่จะทำลายกิเลส ก็คือ ต้องมีปัญญา ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริง
จะทำลายกิเลส จะประหารกิเลส ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริง จะเกิดขึ้นมา
ลอย ๆ ไม่ได้ คิดเอาก็ไม่ได้ นึกเอาก็ไม่ได้

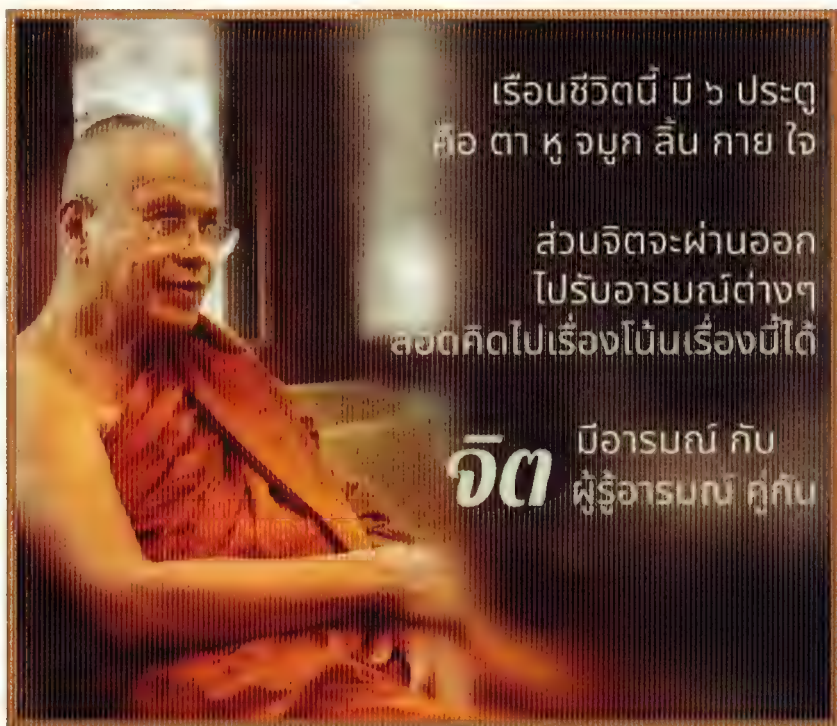
**ต้องอาศัยการภาวนา ก็คือ ต้องเจริญสติ
เจริญสติ ก็ต้องเจริญให้ถูกต้อง**

เจริญที่ถูกต้อง ก็คือ ระลึกให้มันตรงต่อสภาพธรรมที่ปรากฏ
ตรงต่อรูป ต่อนาม ที่กำลังปรากฏ ซึ่งเป็นสภาพที่เป็นจริง จะไปดูที่
ของปลอม ไปดูแต่ชื่อ ภาษา ความหมาย รูปร่าง ก็กลายเป็นไปตาม
ตามสมมติ ก็รู้ไปตามสมมติ เพราะฉะนั้น จำเป็นที่จะต้องใส่ใจระลึก
ให้ตรงต่อสภาวะที่เป็นรูปเป็นนาม หรือเป็นปรมาณู ที่กำลังปรากฏ
แล้วก็ต้องวางใจให้ถูกต้อง คือ ไม่ใช่เอาแต่ค้นหา ฟังหา ค้นหา
จ้องจับ มันก็จะตึง มันก็จะแน่น มันก็จะเครียด มันก็จะไม่เบา ไม่โปร่ง
ก็เลยกลายเป็นเครื่องมือที่หนัก จับสภาวะอะไรละเอียดไม่ได้

แต่ถ้ารู้จักวางใจ รู้สักแต่ว่ารู้ รู้ละ รู้ปล่อย รู้วาง ไม่เพ่ง ไม่เผลอ
ไม่ยินดีไม่ยินร้าย เครื่องไม้เครื่องมือ มันก็เบา คือ สติสัมปชัญญะ
มันก็เบา พอมันเบาก็จับสภาวะรายละเอียดได้ ทำให้เห็นรูปนาม
เกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

วันที่ ๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔





เรือนชีวิตนี้ มี ๖ ประตุ
คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ส่วนจิตจะผ่านออก
ไปรับอารมณ์ต่างๆ
ล่องคิดไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ได้

จิต มีอารมณ์ กับ
ผู้รู้อารมณ์ คู่กับ

อารมณ์ต่าง ๆ เปรียบเหมือนแขก บ้านหลังนี้ มีประตูอยู่
ธรรมดาประตูก็จะเป็นที่ผ่านเข้าออกของคนในบ้าน เรือนชีวิตนี้ มี
ประตูกี่ประตู ? ที่จิตจะผ่านออกไปรับอารมณ์ต่าง ๆ มี ๖ ประตู คือ
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

จิต ไปทาง ใจได้หรือ ? ..ได้..

ปิดตา ปิดหู ปิดจมูก ปิดปาก จิตยังไปได้ไหม ?

..ล่องคิดไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ได้..

ใจก็เป็นประตูหนึ่ง เมื่อมีแขกมา เจ้าของบ้านก็ออกไปรับแขก
เวลาที่ไปรับแขก ก็จะต้องมี

๑. แขก

๒. เจ้าของบ้าน

จะต้องมีสองฝ่าย เวลาออกไปรับแขก ฝ่ายหนึ่งเป็นแขก ฝ่าย
หนึ่งเป็นเจ้าของบ้าน จิตก็เหมือนกัน เวลาออกไปรับรู้อารมณ์ ก็จะมี

๑. อารมณ์

๒. ผู้รู้อารมณ์

มีอารมณ์ กับ มีผู้รู้อารมณ์ ..คู่กัน เพราะฉะนั้น จะฝึกการ
เจริญสติให้รู้ทั้งแขก รู้ทั้งเจ้าของบ้านได้ไหม? รู้ทั้งอารมณ์ รู้ทั้งผู้รู้
อารมณ์ ให้เจ้าของบ้านรู้แขกด้วย รู้ตัวเองด้วยว่า กำลังรับแขก รู้
ตัวเองว่า รู้สึกต่อแขก รับแขก กับรู้สึกต่อแขก เหมือนกันไหม ? ชอบ
ไม่ชอบ รับแขกเป็นอย่างไร ? ..มันก็ออกไปรับ ออกไปรับรู้ ออกไปดู
ยังไม่ได้บอกว่าชอบไม่ชอบ มันแค่ออกไปรับรู้

จิตนี้ก็เหมือนกัน ระหว่างรู้สึกต่ออารมณ์ กับรับรู้อารมณ์
เหมือนกันไหม ? รู้สึกต่ออารมณ์..ก็เหมือนเจ้าของบ้านรู้สึกต่อแขก
ชอบ ไม่ชอบ จิตก็เหมือนกัน..ชอบ ไม่ชอบ รับอารมณ์ ก็เป็นเพียง
ออกไปดูแขก ออกไปรับแขก อยู่ในคนเดียวกันไหม ? ..อยู่ในคนเดียว
จิตก็เหมือนกัน

รับอารมณ์ กับ รู้สึกรู้สีก่ออารมณ์
ก็อยู่ในจิตเดียวกัน แต่มันคนละแง่กัน

เราจะฝึกให้รู้ได้ทั้งรู้สึกต่ออารมณ์และรู้อารมณ์ เหมือนกันไหม
รู้สึกต่ออารมณ์ กับ รู้อารมณ์ ? จิตมีความรู้สึกต่ออารมณ์ เช่น ชอบ
ไม่ชอบ รู้อารมณ์เป็นอย่างไร ? ..ก็แค่ไปรับรู้

วันที่ ๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



นิพพาน คือ ความสิ้นจากตัณหา

ถ้าเราไปเจริญตัณหา พอกพูนตัณหา ก็สวนทางกับนิพพาน เพราะฉะนั้น ละความทะยานอยากปลดปล่อยลงวาง ละความทะยานอยากลง ปลงได้ ใจมันก็เบา โปร่ง โล่งขึ้นมา เพราะฉะนั้น **อย่าทำด้วยความทะยานอยาก** ต้องเป็นผู้ตรง รู้สึกว่ามันตึง เคร่งตึง ก็แสดงว่าจืดจ๋อง บังคับ ทะยานอยาก ก็ปรับผ่อน คลี่คลาย สอนใจตัวเอง ให้ปล่อยให่วาง สักแต่ว่า ไม่ว่าอะไร ไม่เอาอะไร ไม่จงใจจัดแจง ปล่อยสภาวะเขาแสดงของเขาเอง

อย่าไปจัดตัวละคร ดูละครแล้วไปจัดตัวละครไม่ได้ ก็ไม่รู้ว่าจะละครมันจะเล่นอย่างไร ถ้าเราไปจัดฉากใหม่ ตัวโกงไม่เอา จะเอาพระเอกนางเอก การปฏิบัติเหมือนกัน เรามักจะไปจัด อย่างนี้ไม่เอา จะเอาอย่างนั้น จะเอาสงบ ฟุ้งไม่เอา จะเอาสงบ ปวดไม่เอา จะเอาหายปวด เรียกว่า

เราไปจัดฉากละครใหม่ ก็เลยไม่เห็นความจริงของละครโรงนั้น

ไม่เห็นความจริงของสังขาร เพราะเราไปจัดอยู่ ต้องทำหน้าที่สักว่าเป็นผู้ดู ละครเขาจะเล่นบทบาทอย่างไร ก็แล้วแต่เขา ดูไป ดูเขา ดูเรา

ดูละครย้อนดูตัวผู้ดูละครด้วย



รักษาผู้ดูแลครให้วางเฉย ให้ปล่อยวาง

เรียกว่า รู้อารมณ์ และรู้ผู้รู้อารมณ์ด้วย จึงเข้าใจความเป็นจริง ทุกสิ่งเป็นเช่นนั้นเอง

เป็นเช่นนั้นเป็นไหน ? ก็คือเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เพราะมีเหตุมีปัจจัยประกอบ รูปนามเหล่านี้ก็เกิดขึ้น หหมดเหตุปัจจัยก็ดับไป เราจะไปฝัน ชื่นธรรมชาติไม่ได้ เข้าใจแจ่มแจ้ง ที่สุดก็ต้องยอมรับ ยอมลงปลงได้ ยอมเป็นก็เย็นได้ เมื่อวางมันก็ว่าง ไม่วางก็วุ่นวาย ปฏิบัติธรรมไม่ปล่อยไม่วางก็วุ่นวาย

เพราะฉะนั้น ปฏิบัติต้องวาง

วางอย่างผู้รู้ ไม่ใช่วางทิ้ง ไม่ใช่ทิ้งขว้าง วิปัสสนาก็ยังต้องรู้ รู้อย่างปล่อยวาง ก็คือ รู้แบบไม่จัดแจง ไม่อยาก ไม่ทะยานอยาก แต่ก็ยังรู้อยู่ รู้ละ สละวาง วางสบาย

วันที่ ๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

ท่านเจ้าคุณ
พระภาวนาเขมคุณ วิ.
(หลวงพ่อดุริสศักดิ์ เขมรังสี)



แผ่เมตตา ด้วยใจ

ไม่ใช่แผ่เฉพาะวาจา

ไปไหน ก็แผ่ไว้เรื่อยๆ
มีความสุข เบิกบานใจ
ช่วยแก้ไขโทษความโกรธได้

แก้ไขความโกรธ ด้วยการแผ่เมตตา

แผ่เมตตา ไม่ใช่เราแผ่เฉพาะวาจา แต่ต้องแผ่ด้วยใจ
คือ ทำใจแผ่ความรัก ความปรารถนาดีต่อสัตว์ทั้งหลาย



ต้องฝึกหัวใจ

“ขอให้มีความสุขเกิด ขอให้สัตว์ทั้งหลาย
จงมีความสุขเกิด อย่าได้มีเวรต่อกันเลย
จงมีความสุข สุข สุขเกิด
อย่าได้เบียดเบียนแก่กันและกันเลย
จงมีความสุข สุข สุขเกิด
อย่าได้ทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
ขอจงมีความสุขกาย สุขใจ
รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ ”

คำบริกรรมเป็นตัวนำให้จิตแผ่ปรารถนาดีออกไป ทำครั้งเดียว
สองครั้ง..มันยังไม่เมตตา แต่พอแผ่ไปมาก ๆ เข้า เป็นสิบ เป็นร้อย
เป็นพันครั้ง จิตก็กลับมีเมตตา ความโกรธก็หายไป

หรือว่า เรารู้ว่าความโกรธ คอยจะเกิดขึ้นได้ง่าย เวลาเจอ
อารมณ์ไม่ดี เห็นภาพคนนั้นทำไม่ดี ฟังเสียงคนนั้นไม่ดี เรากำลัง
นั่งสมาธิ ทำไมมาคุย ทำเสียงดัง โกรธขึ้นมา เรา รู้ว่าจิตมันคอยจะ
โกรธง่าย พออะไรที่ไม่ถูกใจ มันโกรธ เราก็เจริญเมตตาไว้เสีย ตอนที่
ยังไม่โกรธ ตอนที่ใจยังปกติ เจริญเมตตาเรื่อย ๆ

แผ่เมตตาอยู่เรื่อย ๆ ..เป็นกรรมฐานบทหนึ่ง
เป็นสมถกรรมฐาน ที่ทำให้จิตใจสงบ พอจิตไม่โกรธ ก็สงบ

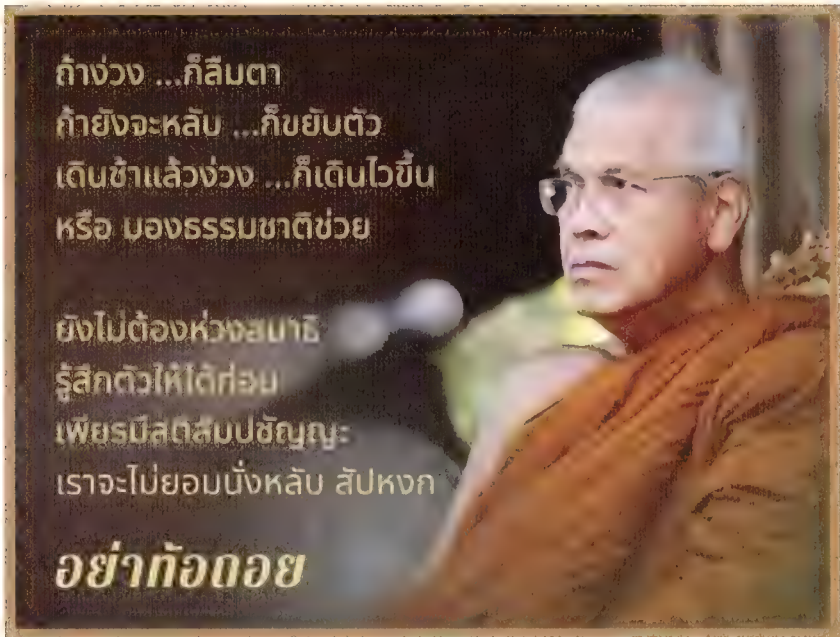


แม้ว่าเราจะมาเจริญทางวิปัสสนาเป็นหลักก็ตาม แต่เราก็สามารถเอาการแผ่เมตตามาสลับใช้ได้ เพราะว่าถ้าจิตมีเมตตา จิตใจจะดีงาม จะมีความสุข เข้มขึ้นเบิกบานจิตใจ รู้สึกมีความสุข เพราะว่าจิตมีเมตตา แต่เราต้องแผ่อยู่เรื่อย ๆ เดินไปไหนก็แผ่ ไปไหนก็แผ่ไว้เรื่อย ๆ

ใช้คำเดียว ประโยคเดียวก็ได้
“ขอให้สัตว์ทั้งหลายมีความสุขเถิด ”

ทำใจแผ่สบาย ๆ เมื่อจิตมีเมตตาเสียแล้ว ก็ไม่โกรธง่าย กระทบกระทั่งอะไร ก็ไม่โกรธ เหมือนร่างกายเราไม่มีบาดแผล ไม่มีอักเสบอยู่ตรงไหน กระทบกระทั่งกระเทือนอะไรก็ไม่เจ็บ แต่ถ้าเรามีบาดแผล มีอะไรอักเสบอยู่ โดนอะไรกระทบนิดหน่อยไม่ได้ ..เจ็บมาก เหมือนใจเรา ถ้าไม่มีความสุข เหมือนใจเราอักเสบอยู่ ..มีทุกข์อยู่ กระทบอะไรหน่อย ก็โกรธ เพราะใจเราไม่มีความสุข บางทีใครพูดดีก็โกรธ พูดไม่ดีก็โกรธ ทำไม่ดีก็โกรธ ทำดีก็โกรธ ใจหาเรื่องโกรธจนได้ ถ้าใจมันไม่ดีอยู่ ใจมันขุ่นอยู่ ใจมันทุกข์อยู่ เมื่อเจริญเมตตา ใจมีความสุข ก็ไม่โกรธใครง่าย แก้อิทธิบาท ๓ ความโกรธ ด้วยการแผ่เมตตา เจริญเมตตา

วันที่ ๑๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



นิรณที่ ๔ ก็คือ ถีนมิทธนิรณ ทดหู่ ท้อถอย ท้อแท้

พอใจท้อ ..ก็จะถอย
 พอถอย ..ก็ผลอยลงภวังค์ หลับ
 พอใจหลับ ..กายก็สัปหงก

เราต้องทำอะไรเวลาที่ยังง่วงเกิดขึ้น ?
 ถ้าเป็นการเจริญสติปัฏฐาน เจริญวิปัสสนา ..ก็ระลึกถึงความง่วง

อาการที่ง่วง มีอาการอย่างไร ? ..สมองมันตื้อตึง ที่ตาเป็นอย่างไร ? ..จะลืมไม่ขึ้น เบลออยู่

ใจเป็นอย่างไร ? ..ดูที่ใจเวลาง่วง ใจจะหริ่ง ๆ แล้วก็หมด
หลับ ก็จะมีขาดตอน ขาดความรับรู้ เดียวก็ตื่นมา ก็รู้อีก รู้จิต ดูอาการ
ของจิตที่เคลิ้มตัว แล้วก็หลับ มันก็จะสปาร์คขึ้นมาได้ ดูป้อย ๆ จิตจะ
ถูกกระชากขึ้นมา สมองโปร่งโล่ง ตื่น สว่าง แต่ถ้ายังไม่พอ ก็เพียงแค่
รู้สึกตกใจ หรือว่าสะดุ้งใจ แล้วก็ลงไปใหม่อีก เรียกว่า ยังชำระไม่พอ
ถ้าดูไปเรื่อย ๆ มันชำระ จะหายง่วง ตื่นรู้ขึ้นมา แต่ถ้าหากว่า กำหนด
ดูความง่วงแล้ว ก็ไม่ยอมตื่น ไม่ยอมรู้ตัวตื่นตัว กำหนดไปที่ไร..ก็ถูก
กินหมด ถูกความง่วงครอบงำ เหมือนส่งทหารไปออกรบ ถูกจับตัว
เป็นเชลยหมด กำหนดลงไป ดูลงไป ถูกจับกิน ถูกจับตัวหมด คือ
หลับไปด้วยกัน สติหายไปไหนหมด ไม่รู้ ..เสร็จนิรโทษกรรม

เราก็ต้องปรับวิธีใหม่ อย่าไปทำแบบนั้น ทำจิตให้ตึง ๆ ลงไป
เขาจับตัวไปหมด เราก็ทำห่าง ๆ ถอนใจขึ้นมา รู้เนื้อรู้ตัวขึ้น รู้สึกตัว
ขึ้นมามากกว่าเดิม อย่าดึงลงไป อย่าไปเน้นเรื่องทำสมาธิ เพราะกำลัง
สติสัมปชัญญะมันไม่พอ ถ้าเคลิ้มลงไป ดึงลงไปหลับ เราก็พุงขึ้นมา
ก่อน รู้เนื้อรู้ตัว รู้สึกตัว ยังไม่ต้องห่วงสมาธิ เอาว่า รู้สึกตัวให้ได้ก่อน
ให้มีความรู้เนื้อรู้ตัว รู้สึกตัว ตั้งหลักให้ได้ พยายามใจขึ้นมา

เพียรมีสติสัมปชัญญะมากกว่าเดิม
ถ้าเอาไม่อยู่ก็ลืมตาเสีย แต่ลืมตา ก็อย่าลืมตัว

ลืมตา ..ก็ยังเจริญสติอยู่

ลืมตา ..ก็ยังรู้สึกตัวได้

ลืมตา ..ก็ระลึกรู้ในตัวในกายในใจ

ลืมตาแล้วยังจะหลับ ..ก็ขยับตัวช่วย

ขยับอะไรได้บ้าง ร่างกายนั่งอยู่นี้ ? ขยับศีรษะ อย่างมีสติ
ช้า ๆ ขยับแขนขึ้นลง ขยับมือ ขยับร่างกายให้เป็นตัวช่วยในการรู้สึก
ใช้อิริยาบถย่อย เจริญสติในอิริยาบถย่อย ทำให้ร่างกาย ช่วยจิตใจ
ตั้งหลักไว้ได้ ถ้าอยู่ตามลำพัง ก็ลุกขึ้นเดินเสีย ลุกขึ้นเดินจงกรม
กลับไปกลับมาให้มาก เดินดูแต่เท้า รู้สึกที่เท้าวิ่งก็รู้สึกทั้งตัวเสีย
ยกใจขึ้นมารู้เนื้อรู้ตัว เดินช้า แล้ววิ่ง..ก็เดินไวขึ้น จะไม่ยอมให้
นั่งหลับสัปหงก ลุกขึ้นมา ไปล้างหน้าล้างตา เหลียวดูทิศทั้งหลาย
ถ้าเป็นกลางคืนก็มองท้องฟ้า ดูดวงดาว หรือกลางวัน ก็มองต้นไม้
มองธรรมชาติช่วย

เราจะไม่ยอมให้นั่งหลับสัปหงกอยู่

เดี๋ยวมันติด ติดแล้วไม่รู้ตัวต้องเปลี่ยนอิริยาบถ วันแรก ๆ เรา
จะเจอนิर्वรณ ความว่างเหงา จนกว่าจะ ๓ วันผ่านไปถึงจะคลี่คลาย

วันที่ ๑๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

ขอให้การปฏิบัติทั้งหลาย
จงเป็นไปเพื่อเห็นแจ้งความจริง

ทุกสิ่ง เป็นเช่นนั้นเอง

ความเปลี่ยนแปลง
ทำไมจึงไม่เที่ยง
ก็ฝากไปพิจารณาละ

เคลื่อนไหวอยู่..ก็รู้
หายใจเข้าออกอยู่..ก็รู้
เย็นมากระทบ..ก็รู้
นี้ได้หนึ่งหลังแล้ว

รู้อยู่..ก็รู้สึกได้ว่ารู้อยู่
เลื่อนชั้นมาบ้านที่สอง

รู้อยู่..ก็รู้สึกว่ารู้อยู่ ปล่อยวางอยู่ด้วย พิจารณาเห็นความจริง
ในนั้นอยู่ด้วย ได้เห็นแจ้งความจริงทุกสิ่งเป็นเช่นนั้นเอง ตถตา เป็น
เช่นนั้นเอง เป็นเช่นนั้น...เป็นไฉน ?...ก็เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย
ของเขา เพราะฉะนั้น ความเปลี่ยนแปลงทำไมจึงไม่เที่ยง ก็ฝากไป
พิจารณา

วันที่ ๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



นิรวณ ก็คือ เครื่องกันความดี คอยจะมากั้นขวาง ขัดขวาง ซึ่งเป็นอกุศลธรรม เป็นธรรมฝ่ายไม่ดี มีโทษ ให้ผลเป็นความทุกข์ มีอยู่ ๕ ประการด้วยกัน

ประการหนึ่ง ก็คือ **กามฉันทนิรวณ** เกิดความใคร่ เกิดความกำหนัดยินดี ไปในกามคุณอารมณ์ จิตใจเลื่อนไหลไปในกามทั้งหลาย โดยอำนาจความเพลินติดก็ทำให้จิตใจมีความเร่าร้อน ไม่สงบ ซึ่งในทางปฏิบัติ เมื่อเกิดนิรวณ ก็ให้กำหนดรู้ เจริญสติเข้าไปหยั่งรู้ กามฉันทะ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ให้มีสติสัมปชัญญะ กำหนดดูว่าขณะนี้ กามฉันทะเกิดขึ้น ณ ภายในจิตใจ

เขาเกิดขึ้นมาได้อย่างไร ? มีอะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดขึ้น ? มาจากความดำริ มาจากความคิด จิตคิดนึกปรุงแต่งไปในแง่ของอารมณ์อันน่าใคร่น่าปรารถนา นึกถึงเรื่องเก่า ๆ ที่ผ่านมาก็ตาม ซึ่งจะเป็นมโนภาพ จะเป็นบุคคล อันเป็นเพศตรงกันข้ามก็ตาม เมื่อจิตคิดไปนึกไปถึงอารมณ์เหล่านี้ ด้วยความเพลิน โดยไม่มีสติรู้เท่าทัน ไม่ยับยั้งแก้ไข จิตใจเลื่อนไหลไป กามฉันทนิรวณ.. ก็เกิดขึ้น กามทั้งหลายมาจากความดำริ เมื่อเกิดความดำริ คิดไป ก็เกิดขึ้น เพราะฉะนั้น เมื่อละเหตุปัจจัย คือไม่คิดไม่นึกไม่ปรุงแต่งตาม เมื่อความคิด ความนึก ความปรุงแต่ง..หมดไป ด้วยสติสัมปชัญญะที่รู้เท่าทัน รู้จักหักห้ามใจ รู้จักแก้ไขความคิด ไม่สืบท่อ กามฉันทนิรวณ ซึ่งเป็นผลเกิดจากความนึกคิดก็หายไป สลายไป ด้วยสติที่ระลึกรู้เท่าทัน

เมื่อกามฉันทะ ถูกละออกไปได้ ก็รู้ยู่่ว่า กามฉันทะถูกชำระ
ออกไปด้วยเหตุอันใด จะด้วยสติที่ระลึกรู้เท่าทันต่อความคิดความนึก
ความปรุงแต่ง ระลึกรู้เท่าทันต่อกามฉันทนิเวรณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจ ความ
คิดหายไป นิเวรณ์หายไป ก็ให้รู้เท่าทันต่อสิ่งทั้งหลายเหล่านี้

หรือว่า การแก้ไขกามฉันทนิเวรณ์ด้วยกรรมฐานบ่ออื่น เช่น
พิจารณาอาการ ๓๒ เป็นของปฏิกูล พิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
เนื้อ เอ็น กระดูก หัวใจ ตับ ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อุกจระ ปัสสาวะ
เลือด น้ำเหลือง น้ำตา น้ำลาย ร่างกายนี้เป็นของปฏิกูล เป็นของ
ไม่สะอาด เราจะเห็นว่าเสื้อผ้าที่ซักมาสะอาดดี พอมาสวมใส่ มาถูกับ
กายอันเนาอยู่เป็นนิจ เสื้อผ้าก็กลายเป็นของสกปรกไป

แสดงว่า ร่างกายนี้มันสกปรก มันก็ซึมไหลออกมาทางรูขุมขน
ทำให้เสื้อผ้าพลอยสกปรกไป มันไหลออกมา ทางตาบ้าง ทางหู ทาง
จมูก ทางปาก ทางทวารหนัก ทวารเบา เป็นขี้ตา เป็นขี้หู เป็นขี้มูก
เป็นเสลด น้ำลาย เป็นอุจจาระ ปัสสาวะ ภายในเป็นของปฏิกูล เรา
พิจารณาอย่างนี้ไปมาก ๆ กามฉันทะก็ถูกระงับไปได้

หรือการ**พิจารณาถึงความเป็นอสุภะ** ร่างกายเป็นอสุภะ
เป็นของไม่สวยไม่งาม พิจารณาโดยความเป็นซากศพ จากการที่เคย
เห็นศพจริง ๆ มาแล้ว แล้วก็มานึกพิจารณา ศพขึ้นอืดขึ้นพอง มี
หมู่นอนซ่อนโซ่ ศพที่กระจัดกระจาย เรานึกขึ้นมาให้เห็นหรือได้
ประสบการณ์จริง

ก็น้อมเข้ามาสู่ตนเองว่า ร่างกายนี้ก็หนีความเป็นอยู่อย่างนี้ไม่พ้น
เมื่อพิจารณาอย่างนี้มาก ๆ กามฉันทนิเวศน์ ก็ถูกระงับไป ก็รู้ด้วยว่า
ระงับได้ด้วยวิธีอย่างนี้ เจริญสติระลึกได้ เกิดขึ้นในจิตใจรู้เท่าทัน
ชำระออกไปได้อย่างไร ก็รู้เท่าทัน

วันที่ ๑๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

ความพยายาบาก ลาภยศแด่
ความโกรธ บิดเคืองใจเกิด

การมีสติ ระลึกถึงเหตุ
อย่างวางเฉย
อย่างปล่อยวาง

สักแต่ว่า
....เขาก็ดับไป

ก๊าบเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ 5.
(หลวงพ่อดุรงค์ดี เขมรังสี)

 www.watmahayong.org  [Wat Mahayong](#)  [Wat Mahayong](#)  [mahayong](#)

นิเวศน์ประการที่สอง ก็คือ พยาบาทนิเวศน์ ความพยาบาท อาฆาตแค้น ความโกรธ ขัดเคืองใจ เกิดขึ้นมาในจิตใจ โกรธขึ้นมา ก็ให้กำหนดรู้ว่า ขณะนี้ ความโกรธเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว ให้กำหนดรู้ เท่าทันอยู่ เขาเกิดขึ้นมาได้อย่างไร ? มีอะไรเป็นเหตุ เป็นปัจจัยทำให้เกิดขึ้น ? เพราะว่ามีความคิดไปในแง่ที่ไม่ดีว่า คนนั้นทำไม่ดีกับเรา อย่างนั้น มันพูดไม่ดีกับเรา มันทำไม่ดีกับเราไว้ โกงเรา แกล้งเรา ทำร้ายเรา ไม่ซื่อต่อเรา..ก็โกรธแค้น ความคิดแบบนี้ ทำให้เกิดความ โกรธ หรือว่าเขาทำไม่ดีกับคนของเรา ญาติของเรา เพื่อนของเรา มิตรของเรา..ก็โกรธแทนด้วย หรือไปทำดีกับคนที่เราไม่ชอบ เขาไป ทำดีกับคนที่ศัตรูกับเรา ..โกรธเขาอีก

นี่ก็คือ อโยนิโสมนสิการ

ความคิดที่ไม่ถูกต้อง คิดไปแบบนี้ทำให้โกรธ

บางทีเรื่องราวมันผ่านมาแล้ว ก็ไปนึกถึงอีก มานั่งกรรมฐาน นั่งไปนั่งมา เผลอไปคิดถึงเรื่องเก่า ๆ คนนั้นมันทำไม่ดี คนนั้นมันเป็นอย่างนั้น คนนี้ไม่ดี โกรธขึ้นมา เราก็อธิษฐานของมันเป็นมาอย่างนี้ มันมาจากความคิดไปในทางไม่ดี แล้วก็ไปเรื่องผ่านมาแล้วบ้าง ยังไม่เกิดขึ้นบ้าง ความโกรธเกิดขึ้นมา ก็รู้ว่าความโกรธ มาจากความคิด ในทางที่ไม่ดี

เราจะไม่คิดแบบนี้อีก จะแก้ไขได้อย่างไร ?

การมีสติระลึกรู้เท่าทันต่อความโกรธที่เกิดขึ้น

อย่างวางเฉย อย่างปล่อยวาง อย่างสักแต่ว่า..เขาก็ดับไป

พอจะคิดนึกปรุงแต่งในทางไม่ดี รู้เท่าทันความคิด ความคิด
ดับไป เดียวมันคิดอีกปรุงแต่งอีก..รู้เท่าทันความคิด ความคิดนึกปรุงแต่ง
มันก็ดับไป คอยรู้เท่าทันต่อความคิด ที่จะคิดไปในทางไม่ถูกต้อง
ในทางไม่ดี ความโกรธที่มีอยู่เดิม ก็ถูกชำระไปด้วยสติที่รู้เท่าทันอย่าง
ปล่อยวางวางเฉย ความโกรธใหม่ก็เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะว่า รู้เท่าทัน
ต่อความคิดนึกปรุงแต่ง ไม่ปล่อยให้อึด คิดไปในเรื่องไม่ดี

บางทีก็เป็นประสบการณ์ ในปัจจุบันนี้ อย่างวันนี้ ที่เรามา
เข้าปฏิบัติ ก็เจออารมณ์ที่ไม่ถูกใจ ทำไมคนนั้นแย่งที่เรา ทำไมคนนั้น
มันพูดอย่างนั้น ก็เลยโกรธอีก คิดแบบนี้โกรธ ก็รู้เท่าทันเสีย มีสติ
..โกรธหนอ โกรธหนอ วางเฉย วางเฉยเป็นอย่างดี ความโกรธก็
หายไป ก็รู้ว่า.. แก้ไขได้ด้วยการที่มีสติรู้เท่าทัน

วันที่ ๑๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



อีกข้อหนึ่งก็คือ **วิกิกิจจานิรณ** ความสงสัยลังเลใจ ก็กวนอยู่ ถ้าไปนั่งแล้ว เอ๊ะ จะอย่างนั้น อย่างนี้ไหม หรืออย่างนั้นดี ..มันก็ไปไหนไม่ได้ เจอทางสองแพร่ง เอ๊ะ จะไปซ้าย ไปขวา หน้า หลัง... ก็ไม่ได้ไปอยู่อย่างนั้น ให้กำหนดรู้ว่า...ความสงสัยเกิดขึ้นแล้ว ไม่ต้องไปคอยหาคำตอบ ถึงแม้ยังไม่มีคำตอบ ก็กำหนดรู้

เมื่อความสงสัย ถูกกำหนดรู้ มันก็จะดับไป

ถ้าสงสัยเกิดขึ้นมาอีก...ก็กำหนดสงสัยหนอ สงสัยก็ดับไป ไม่อย่างนั้นมันก็กวนอยู่ การกำหนดรู้นิรณ ก็เท่ากับเอานิรณเป็น ธรรมเนียมเป็นที่ตั้งของสติ เป็นการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน กลายเป็นเอามาเป็นประโยชน์เสียอีก นิรณเป็นอกุศลธรรม เป็น นามธรรม แต่ละข้อนี้ เมื่อมันเกิดขึ้น เจริญสติกำหนดรู้ก็กลายเป็น ธรรมเนียม เป็นที่ตั้งของสติ จึงกลายเป็นการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็แน่วไว้วามันจะเกิดขึ้นต่าง ๆ เหล่านี้ ก็ให้พยายาม แก้ไขไป

วันที่ ๑๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



ใช้การคิดในทางที่ถูก ก็เป็นเรื่องธรรมดา ที่คนนั้นทำไม่ดี คนโน้นทำไม่ดี หันมาดูตัวเรา เราก็ยังทำไม่ได้เหมือนกัน ไม่ใช่มีแต่เขาทำ เราก็ยังทำไม่ดีตั้งหลาย ๆ อย่าง เขาอบรมมาอย่างนั้น เขาคิดอย่างนั้น เขาก็ต้องทำอย่างนั้น ถ้าเราไปเป็นแบบเขา เราก็ต้องทำแบบเขาอยู่ดี..ก็ให้อภัยได้

พิจารณาถึงความที่เป็นกฎแห่งกรรม ที่เราถูกกระทำไม่ดีต่าง ๆ เป็นเรื่องวิบากกรรมของเราเอง เรามีกรรมไว้อย่างนั้น เคยโกงเขาไว้ เคยแกล้งเขาไว้ เคยใส่ร้ายเขาไว้ เคยทำเสียงดังใส่เขาไว้ เคยทำไม่ดีไว้ในอดีต ถึงเวลากรรมให้ผลมันก็ต้องรับผลกรรม แล้ว

เราจะไปโกรธใคร ในเมื่อเป็นผลการกระทำของเราเอง คิดเรื่องกฎ
แห่งกรรมแล้ว ..ก็ไม่ใช่ไร ถือว่าใช้หนี้ ปลดหนี้กันที่ เหมือนรากู๋หนี้
ยืมสินมา ถึงเวลาเขาทวง เราใช้คืนไป เราควรจะโกรธเขา หรือเรา
ควรจะเบาใจ ได้ใช้หนี้ปลดหนี้ไป ควรจะเบาใจใช่ไหม ? การคิด
อย่างนี้ ก็ทำให้แก้ความโกรธได้ แล้วก็จริงอย่างนั้น ถ้าเรา
ไม่มีบาปกรรมไว้แบบนี้ ก็จะไม่เจอเหตุการณ์ที่ไม่ดีแบบนี้เลย

วันที่ ๑๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



อย่าไปอยากได้ อยากดี
อยากมี อยากเป็น
อยากสงบ ทำไปเรื่อยๆ
สงบก็ได้ ไม่สงบก็ได้

ปฏิบัติ
กับความไม่สงบให้เป็น
ไม่มีอารมณ์อะไร
ที่ดีตลอดเวลา

ท่านเจ้าคุณ
พระภาวนาเบญจคุณ วิ.
(หลวงพ่อดุสิตศักดิ์ เขมรังสี)

บางทีความโกรธ มาจากที่จิตเราไม่สงบ ทำกรรมฐานแล้ว
อยากจะได้สงบ อยากจะได้สมาธิ พอไม่ได้ขึ้นมาก็โกรธ โกรธตัวเอง
โกรธใจ โกรธการปฏิบัติ อันนี้ความโกรธ มาจากอะไร ? ..มาจากตัณหา
ความอยาก เพราะความอยาก ที่อยากจะได้สมาธิ อยากจะให้มันนิ่ง
อยากจะได้สติดี อยากจะให้มันสมาธิ ..พอไม่ได้ ก็โกรธ ก็
ขัดเคืองใจวุ่นวาย เมื่อรู้อย่างนี้ก็อย่าไปอยาก อย่าไปอยากได้ อยากดี
อยากมี อยากเป็น อยากสงบ ทำไปเรื่อย ๆ สงบก็ได้ ไม่สงบก็ได้

ถ้ามันไม่สงบ ฉันก็ดูความไม่สงบ
ถ้ามันสงบ ฉันก็ดูความสงบ

เหมือนเราขับรถไป เราจะเลือกแต่ทางเรียบ ๆ นั้นไม่ได้ อย่าง
ที่เรานั่งรถ มีถนนเรียบมาตลอดไหม ? ถ้าเราเลือกแต่เรียบ ๆ ก็มา
ไม่ถึงแน่ ถึงขรุขระฉลนลงแล้ว ฉันไม่ไป..มันไม่ได้ การปฏิบัติก็เหมือน
กัน จะต้องเจอขรุขระ ไม่ใช่เจอแต่ความนิ่ง ความสงบ จะต้องเจอ
ความไม่สงบ เราจะยอมรับว่า จะปฏิบัติกับความไม่สงบให้เป็น จะ
ปฏิบัติกับเวลาที่จิตคิด มันฟุ้งให้เป็น ปฏิบัติกับร่างกาย มันทุกข์ มัน
ปวด มันเจ็บ ให้เป็นเหมือนเราจะต้อง ฝึกขับรถในที่ขรุขระให้เป็น

ชีวิตนี้..ไม่มีอารมณ์อะไรที่ติดตลอดเวลา
ต้องเจออารมณ์ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง
ปฏิบัติกรรมฐาน..ก็เจอ

ถ้าเราไปเลือกแต่สงบ ๆ แล้ว พอเจอที่มันไม่สงบ เจอฟัง
เจอคิด เราก็จะโกรธขัดเคืองใจ แต่เมื่อรู้จักยอมรับว่า เราจะปฏิบัติ
ทุกอย่าง ทุกอารมณ์ เมื่อจิตมันไม่สงบ ฟัง ก็กำหนดดูจิตที่ไม่สงบ ที่ฟัง
อย่างวางเฉย อย่างไม่ว่าอะไร ที่จะฝึกหัดดู เพราะเป็นนิรณชข้อหนึ่ง

วันที่ ๑๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

ปฏิบัติตามกำลังสติปัญญา

ขอให้การปฏิบัติทั้งหลาย
จงเป็นไปเพื่อการ
ทำที่สุดแห่งกองทุกข์
ทั้งสิ้นนี้เทอญ

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ ฐ.
(หลวงพ่อดุสิต ธรรมรังสี)

เป็นผู้ถูกความทุกข์หยั่งเอาแล้ว
เป็นผู้ถูกความทุกข์ครอบงำ
เป็นผู้มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว
ยังมีต่อไปไหม ? ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย
ทำไฉน ? การทำที่สุตแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้
..จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้

สวตมมัต ทำวัตรกันอยู่ทุกเช้า บ่นเพ้อรำพันอยู่นี้ ทำไฉน
การทำที่สุตแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้ ต้องทำ
อย่างไร ? ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า ถ้าเป็นพระ
เป็นสมณะ เป็นอย่างไร ? เป็นผู้ออกจากเรือน ไม่เกี่ยวข้องกับเรือน
แล้ว ปฏิบัติอยู่ตามคำสั่งสอน โยมยังเกี่ยวข้องกับเรือนอยู่ ก็ปฏิบัติ
ตามกำลังสติปัญญาขอให้การปฏิบัติทั้งหลายของเรานั้น จงเป็นไป
เพื่อการทำที่สุตแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ

วันที่ ๑๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



พระพุทธเจ้าสอนปัญจวัคคีย์
 ก็จะถามไปเรื่อย ๆ จนหลุดพ้นได้

รูป เที่ยงหรือไม่เที่ยง ?

..ไม่เที่ยงพระพุทธเจ้าข้า สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นสุขหรือเป็น
 ทุกข์เล่า ? ..เป็นทุกข์ สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ มีความแปรผัน
 เป็นธรรมดา ควรหรือที่เธอจะยึดถือว่า..นั่นเป็นของเรา เราเป็นนั่น
 นั่นเป็นตัวตนของเรา

เวทนา เที่ยงหรือไม่เที่ยง ?

การเสวยอารมณ์สุขบ้าง ทุกข์บ้าง เจ็บบ้าง เที่ยงหรือไม่เที่ยง ?
สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นสุขหรือเป็นทุกข์...เป็นทุกข์ ทุกข์หมายถึง
อย่างไร ทนอยู่ตั้งอยู่ในสภาพนั้น ๆ ไม่ได้ ต้องแตกต้องดับ ก็สิ่งใด
ไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ แปรผันเป็นธรรมดา **ควรหรือจะยึดถือว่า...**
นั่นเป็นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นตัวตนของเรา ฉะนั้น เวทนาใช้
ตัวเราหรือ...ไม่ใช่ เป็นของเราหรือ...ไม่ใช่ อยู่ในเราหรือ...ไม่ใช่ มีเรา
มาอยู่ในเวทนานี้หรือ...ไม่ใช่

สัญญา เที่ยงหรือไม่เที่ยง ?

...ไม่เที่ยง สัญญาคืออะไร...จำได้หมายรู้เรื่องดี ๆ จำไม่ได้
เรื่องร้าย ๆ จำไม่ลืม เที่ยงหรือไม่เที่ยง...ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้น
เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ ตั้งอยู่ไม่ได้ บังคับไม่ได้ **ควรหรือ**
จะยึดถือว่าเป็นตัวเรา ของเรา

สังขาร เที่ยงหรือไม่เที่ยง ?

สังขารคืออะไร..ปรุงแต่งในจิตใจอยู่ขณะนี้ มีไหม วิตกวิจารณ์
เดียวสงสัย เดียวพอใจไม่พอใจ ดุลมหายใจเข้า ดุลมหายใจออก เผลอ
ไปคิดถึงบ้าน มีไหมคิดกลับไปที่บ้าน...หลายรอบ ปรุงแต่งห้วง ปรุงแต่ง
ห้วงบ้าน ห่วงงาน เป็นอย่างนั้นไป อย่างนั้นเกิดอย่างนั้น ลืมตัว ลืมตน
ในปัจจุบัน ปรุงแต่ง ปรุงแต่งให้รัก ปรุงแต่งให้ชัง ปรุงแต่งให้ห่วง
ปรุงแต่งให้หวง ปรุงแต่งให้วิตกกังวล เป็นทุกข์หรือไม่ ฉะนั้น ถ้าสลาย
ความปรุงแต่งเสียได้ ความทุกข์ก็จะดับไปในปัจจุบัน

ทำอย่างไรถึงจะสลายความปรุ่งแต่ง ?
เมื่อปรุ่งแต่งเกิดขึ้นมา..ทำอย่างไร ?
..ก็รู้เท่ารู้ทัน และ ปล่อยวาง วางเฉย..

คิดขึ้นมาก็รู้ ปรุ่งขึ้นมาก็รู้ รู้เฉย ๆ ก็ดับไป รู้ใหม่ดับไป รู้ใหม่
เข้าใจกว้างอีก เกิดปัญญา เห็นว่าสังขารนี้เที่ยง หรือไม่เที่ยง...ไม่เที่ยง
ตั้งอยู่ได้ไหม บังคับได้ไหม...ไม่ได้ สังขารใช้ตัวเราหรือ...ไม่ใช่ เป็น
ของเราหรือ...ไม่ใช่ อยู่ในเราหรือ...ไม่ใช่ มีเรามาอยู่ในสังขารนี้หรือ..
ไม่ใช่ แต่เราควบคุมได้ใช้ไหม..ดูได้ ก็โดนยึดไปอีก ใครเป็นผู้ดูสังขาร
จิตที่มีสติสัมปชัญญะ เที่ยงหรือไม่เที่ยง...ไม่เที่ยง **ควรหรือจะยึดว่า**
เป็นตัวเรา ของเรา

วิญญาณ เที่ยงหรือไม่เที่ยง ?

วิญญาณคืออะไร..ธาตุรู้ รับรู้ เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส
รู้เรื่องราว เวลาปฏิบัติเอาอะไรปฏิบัติ วิญญาณ จิตที่สติสัมปชัญญะ
เรียกว่า ผู้รู้ผู้ดู จิตหรือวิญญาณ ที่มีสติสัมปชัญญะ มีญาณหยั่งรู้
วิญญาณเที่ยงหรือไม่เที่ยง...ไม่เที่ยง รู้แล้วหมดไปไหม...หมดไป บังคับ
ได้ไหม ตั้งอยู่ได้ไหม...ตั้งอยู่ไม่ได้ บังคับไม่ได้ **ควรหรือจะยึดถือว่า**
นั่นเป็นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นตัวตนของเรา

แล้วชีวิตนี้ก็มี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ทั้งหมดนี้ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา

อันนี้ เป็นคำสอนที่พระพุทธเจ้า ได้ตรัส ได้แสดงไว้เป็นส่วนมาก

คือ การจำแนกอย่างนี้ว่า..

รูป อนิจจํ รูปไม่เที่ยง
เวทนา อนิจจา เวทนาไม่เที่ยง
สัญญา อนิจจา สัญญาไม่เที่ยง
สังขาร อนิจจา สังขารไม่เที่ยง
วิญญาณํ อนิจจํ วิญญาณไม่เที่ยง

รูป อนตตา
เวทนา อนตตา
สัญญา อนตตา
สังขาร อนตตา
วิญญาณํ อนตตา

สพเพ สังขาร อนิจจา
สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง
สพเพ ธมมา อนตตาติ
ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน
เต มยํ โอตินฺณามห
พวกเราทั้งหลายเป็นผู้ถูกความทุกข์หยังเอาแล้ว
ชาติ ปฏยยา โดยความเกิด
ชรามรณํ โดยความแก่และความตาย
โสภ ปรีเทว ทุกข โทมนสสุปายาสา
โดยความเศร้าโศกพิไรรำพัน
ทุกข์กายทุกข์ใจ คับแค้นใจ



ถ้าทำใจยอมรับ

กล้าเผชิญ

ความฟุ้ง ถ้าไม่มีเหตุปัจจัย
ไปเสริมมันอีก
....ก็จะสลายไปในที่สุด

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ.
(หลวงพ่อดุสิตคุณ เขมรังสี)



www.watmahayong.org



วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์
วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์



วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์
official channel



mahayong

ความฟุ้งซ่าน นิรวณอีกข้อหนึ่ง ฟุ้งซ่านรำคาญใจ คือ สภาพ
จิตที่ซัดส่ายไปอารมณ์นั้น อารมณ์นี้ไม่อยู่นิ่ง จะต้องเจริญสติ กับ
ความฟุ้งซ่านให้เป็น ไม่ใช่เราจะเลือกเอาแต่ความสงบ

คราวใดที่ฟุ้ง ก็จะต้องเจริญสติกับความฟุ้ง
ทำอะไร..ก็ดูฟุ้งอย่างวางเฉย

ฝึกหัดการกำหนดรู้ฟุ้ง อย่างวางเฉย ฝึกไปเรื่อย ๆ ดูฟุ้งอย่าง
ไม่ว่าอะไร ฟุ้งเกิดมาก็ดี จะได้ฝึก จะได้เก่งกับการรู้ฟุ้ง ถ้าไม่เกิดมา
ก็ไม่ได้ฝึก ฝึกไม่เก่ง ถ้าเกิดบ่อย ๆ ได้ ฝึกบ่อย ๆ มันก็จะเก่งในการ
ที่จะฝึกรู้ฟุ้ง อย่างวางเฉย รู้คิดอย่างวางเฉย รู้ความโกรธอย่างวางเฉย
เชิญตามสบายเลย บอกฟุ้งมาเลย คิดมาเลย ไม่ว่าอะไร ถ้าทำใจ
ยอมรับ กล้าเผชิญความฟุ้ง ก็จะไม่มีความขี้ใจไปเสริม มันก็จะสลาย
ไปในที่สุด

แต่ถ้าเราอยากจะสงบอย่างเดียว ฟุ้งไม่เอา ฟุ้งเกิดขึ้นมา ก็
เกลียดฟุ้ง โกรธฟุ้ง ไม่ชอบฟุ้ง นี่คือการไปเติมมันอีก เติมเชื้อไป
เรื่อย ๆ ก็จะฟุ้งอยู่อย่างนั้น ชัดเคืองใจเพิ่มขึ้นอีกด้วย เพราะเราไปใส่
เชื้อมัน จะดับไฟ แล้วใส่เชื้อเพลิงเข้าไป

แต่ถ้าวางใจถูก เวลาเขาฟุ้งขึ้นมา จิตก็ดูฟุ้งอย่างไม่ว่าอะไร
ฟุ้ง... ก็ดูฟุ้ง ไม่ว่าอะไร คิดขึ้นมา ดูคิด ไม่ว่าอะไร โกรธ...ก็ดูโกรธ
ไม่ว่าอะไร การดูอย่างไม่ว่าอะไร วางเฉยนั้น จะไม่ไปเติมเชื้อเขา

ใจที่ดี จิตที่ดี ที่เข้าไปรู้ฟุ้ง เป็นจิตที่มีสติแล้ว เขารู้้อย่างวางเฉย
ก็จะเป็นสภาพของจิตที่ติงามเกิดขึ้น ถ้ารู้ฟุ้ง วางเฉยหลาย ๆ ขณะ
มีจิตที่ดีหลาย ๆ ขณะมาแทน ความฟุ้งก็จะค่อยจางลง คลายลงหายไป
ถ้าเกิดวางใจได้ดีจริง ๆ รู้ฟุ้งอย่างวางเฉย เห็นฟุ้งดับทันทีก็มี กำหนด
ดูความโกรธอย่างวางเฉย เห็นความโกรธดับไปทันทีก็มี นี่ก็เป็นไปได้
มีประสิทธิภาพได้

ฉะนั้นให้จำหลักไว้ว่า จะรู้อย่างไรว่าอะไร กล้าเผชิญทุกอย่าง
ทุกอารมณ์ ทั้งดี ไม่ดี วางเฉย ก็จะทำให้ปฏิบัติได้ ทุกจาก ทุกอารมณ์
อารมณ์ดี ไม่ดี ก็ปฏิบัติได้หมด ไม่ต้องคอยว่า...ต้องสงบ มันจะได้
เก่งด้วย

กำหนดกามฉันทนิเวรณ พยาปาทนิเวรณ อุทัจจกุกกุจจนิเวรณ
เป็นการเจริญสติปัฏฐานข้อที่ ๔ คือ ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
การพิจารณากำหนดเห็นธรรมในธรรม

วันที่ ๒๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



การปฏิบัติธรรมนั้น เมื่อรับรู้ออกไปข้างนอก ก็ต้องรู้กลับเข้ามาข้างใน จริงอยู่ ชีวิตประจำวัน เราจะต้องมีการมอง มีการฟัง มีการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ภายนอก แต่ว่าเราจะต้องน้อม สัมผัส สัมพันธ์ เข้ามาสู่ข้างใน ดูอะไรข้างนอก ก็ดูเพื่อเป็นคติ เป็นสิ่งที่เป็นเรื่องเตือนใจ เป็นสิ่งที่จะเป็นข้อเปรียบเทียบ แล้วก็น้อมเข้ามาหาข้างในไว้ ดูแล้วให้เกิดการพิจารณา เข้ามาข้างใน อย่าคิดเลยไปข้างนอก

อย่างบางคนดูใบไม้ร่วงหล่น เขาพิจารณาแล้วว่ามันไม่เที่ยง ใบไม้ที่สุกก็นหลุดจากขั้ว ใบสดมีใบแห้งก็มี ชีวิตเราก็เปลี่ยนแปลงไป ไม่จีรังยั่งยืนเช่นเดียวกับใบไม้เหล่านี้ แล้วก็น้อมเข้ามาหาสู่ข้างใน กำหนดเข้ามาสู่ข้างใน ในภายในจิต เรียกว่า ประสบการณ์ภายนอก เป็นเรื่องเตือนใจ น้อมเข้ามาหาภายใน

หรือเมื่อไปเห็นสิ่งต่าง ๆ ภายนอก เช่น เห็นคนแก่ เห็นคนเจ็บ เห็นคนตาย ก็พิจารณาให้เกิดความสลดสังเวชว่า ตัวเราก็หนีความเป็นอย่างนี้ไปไม่พ้น เราก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายเหมือนกัน ก็น้อมเข้ามาสู่ข้างใน อย่าคิดเรื่อยไปจนลืมเนื้อลืมตัว ลืมกาย ลืมใจตนเอง

การพิจารณาธรรมภายนอกนี้ ก็พิจารณาเพื่อเป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจ จะได้ไม่เป็นผู้ประมาท พิจารณาให้เกิดความสังเวชสลดใจ แล้วก็น้อมเข้ามาสู่ข้างใน การนี้ก็ออกไปข้างนอกนั้นเป็นเรื่องสมมติ เป็นเรื่องสัตว์ บุคคล เป็นเรื่องอดีต อนาคต

การปฏิบัติธรรม เป็นเรื่องของการมีสติ
อยู่กับปัจจุบัน อยู่ข้างใน
ดูกันไปข้างใน ในกาย ในจิต

วันที่ ๒๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



เจริญวิปัสสนา
จะต้องระลึกรู้อารมณ์ที่เป็น บัญญัติ หรือ ปรมัตถ์

“ปรมัตถ์”

แล้วรู้เรื่องหรือยัง ?
อารมณ์อันใดบ้างที่เป็นปรมัตถ์จะได้ระลึกรู้ได้ถูก

ทางตา
สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม นี่เป็นปรมัตถ์

ทางหู
เสียงเป็นรูป ได้ยินเป็นนาม นี่คือปรมัตถ์

ทางจมูก
กลิ่นเป็นรูป รู้กลิ่น..จิตที่ไปรู้กลิ่นเป็นนาม

ทางลิ้น
รสชาติเป็นรูป รู้รส.. เป็นจิตที่เกิดที่ลิ้นเป็นนาม

ทางกาย
โผฏฐัพพะ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เป็นรูป
จิตที่ไปรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เป็นนาม



เย็น กับ รู้สึกเย็น เหมือนกันไหม ?

เย็นเป็นรูป รู้สึกเย็นเป็นนาม

แข็งเป็นรูป รู้สึกแข็งเป็นนาม

ร้อนเป็นรูป รู้สึกร้อนเป็นนาม

เจริญวิปัสสนา

บางครูบาอาจารย์ก็จะใช้คำว่า...ให้กำหนดดูรูป ดูนาม

วันที่ ๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



สรุปตัวเองชื่อว่า ณ ปัจจุบันนี้ รู้เรื่องราวในการปฏิบัติหรือยัง
เข้าใจในวิธีการปฏิบัติไหม ประเมินตัวเองชื่อว่า เราจะปฏิบัติวิปัสสนา
เราจะปฏิบัติอย่างไร ทำอย่างไร เข้าใจหรือไม่ รู้เรื่องไหม เจริญสมณะ
เจริญวิปัสสนา ต่างกันอย่างไร มาปฏิบัติ มาเจริญสมณะ หรือ เจริญ
วิปัสสนา เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ หรือ มีสมณะด้วย ถ้ามีสมณะด้วย ก็
แสดงว่าต้องเข้าใจเรื่องสมณะ เรื่องวิปัสสนา ทำอย่างไรเป็นสมณะ ทำ
อย่างไรเป็นวิปัสสนา

สมณะวิปัสสนาเป็นอย่างไร ทำอย่างไรเป็นสมณะ ทำอย่างไร
เป็นวิปัสสนา เข้าใจคำว่าอารมณ์ไหม ถ้าบอกว่าอารมณ์นี้รู้เรื่องไหม
คืออะไร ปกติที่เราเข้าใจก่อน ๆ นั้น พอพูดถึงอารมณ์ เราก็จะนึกถึง
วันนี้อารมณ์ดี วันนี้อารมณ์ไม่ดี ใช่มั้ย แต่ปัจจุบันนี้ ใครเข้าใจอารมณ์
ว่าอย่างไร อารมณ์ กับ จิต ต่างกันอย่างไร ระหว่างอารมณ์ กับจิต
ใครเป็นผู้รู้ใคร

อารมณ์รู้จิต หรือ จิตรู้อารมณ์ ...จิตไปรู้อารมณ์

เพราะฉะนั้น สิ่งใดที่จิตเข้าไปรับรู้ได้ สิ่งนั้นเป็นอารมณ์ มัน
จึงไม่ใช่มีแต่ความรู้สึกในจิต อารมณ์ในจิต สบายใจ ไม่สบายใจ วันนี้
อารมณ์ดี ไม่ดี มีหลายอย่างที่จิตเข้าไปรับรู้ได้ มีอารมณ์อะไรบ้างที่
จิตไปรับรู้ได้ ที่เปรียบเหมือนแขก จิตเหมือนเจ้าของบ้าน ร่างกาย
เหมือนบ้าน บ้านนี้มีกี่ประตู ๖ ประตู



อารมณ์ หรือ แหก ..ก็ต้องมี ๖ เหมือนกัน

อารมณ์มี ๖ อะไรบ้าง

๑. อารมณ์ทางตา คือรูป สีต่าง ๆ
๒. อารมณ์ทางหู เสียงต่าง ๆ
๓. อารมณ์ทางจมูก รูกลิ่น
๔. อารมณ์ทางลิ้น รุ้รส
๕. อารมณ์ทางกาย โผฏฐัพพารมณ์ต่าง ๆ ได้แก่
 - ปรฐวี คือดิน มีลักษณะแข็ง อ่อน
 - เตโช ไฟ มีลักษณะร้อน เย็น
 - วาโย ลม มีลักษณะตึง หย่อน ไหว
๖. ธรรมารมณ์ อารมณ์ที่ปรากฏทางใจ
 - ธรรมารมณ์ที่เป็นบัญญัติ
 - ธรรมารมณ์ที่เป็นปรมาตถ์

ธรรมารมณ์ที่เป็นบัญญัติ เช่น เป็นมโนภาพ หลับตาเห็นเป็นมโนภาพ เป็นภาพทางใจ ภาพคน สัตว์ สิ่งของ สถานที่ เป็นดวงไฟ ดวงแก้ว อันนี้เป็นธรรมารมณ์ ที่เป็นบัญญัติ ความหมายว่าว่าง ว่ามี ว่าเป็น ว่าเข้า ว่าออก ก็เป็นอารมณ์ธรรมารมณ์ ที่เป็นความหมาย ชื่อเรียก ชื่อภาษาก็เป็นธรรมารมณ์ที่เป็นบัญญัติ

ธรรมารมณ์ที่เป็นปรมาตม์มีอะไรบ้าง จิตและสิ่งที่ประกอบกับ
จิต คือ เจตสิก รูปที่ละเอียด พวกปสาทรูปทั้ง ๕ แล้วก็พวกสุขุมรูป
รูปละเอียด แล้วก็นิพพาน นิพพาน เป็นธรรมารมณ์ที่เป็นปรมาตม์ เป็น
อารมณ์ที่ปรากฏทางใจ ดูด้วยตาไม่เห็น ฟังด้วยหูไม่ได้ยิน ต้องรู้ด้วยใจ

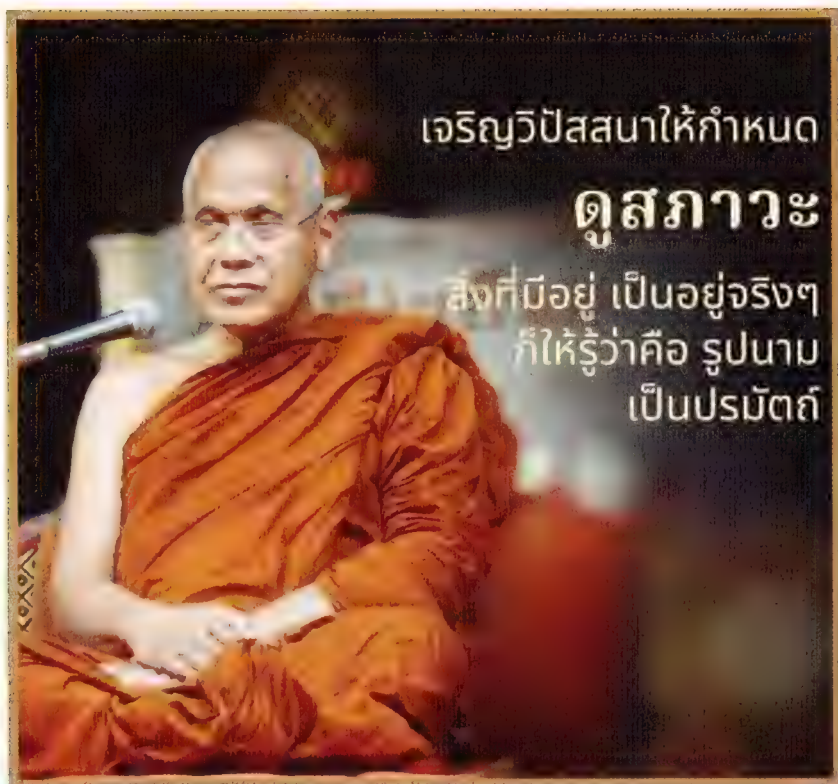
นิพพาน ไม่ใช่จิต เป็นอารมณ์ที่จิตเข้าไปรับรู้ธรรมารมณ์

ถึงหรือยัง มีมาบ้างไหม ความว่าง ความสงบ ความสิ้นไปแห่ง
กิเลสตัณหา จิตเข้าถึงความว่าง ความว่าง ความไม่มีกิเลส ความ
ปลอดโปร่ง นิพพานขิมลอง นิพพานเล็กน้อย นิพพานแบบชั่วคราว
จิตว่าง จิตไม่มีกิเลส นิพพานเย็น

นิพพาน แปลว่า เย็นได้ไหม ที่จริงเป็นคำที่เขาใช้อยู่ตามภาษา
ชาวบ้านของคนอินเดียสมัยนั้น หุงข้าวแล้ว ข้าวตักใหม่ ๆ ยังร้อน พอ
นาน ๆ ก็นิพพานแล้ว เย็น ข้าวนิพพาน มันเป็นภาษาที่ใช้กันอยู่ก่อน

พระพุทธเจ้าก็ยืมมาใช้ นิพพานเย็น เย็นเพราะหมดกิเลส คือ
เวลามีกิเลสก็ร้อน พอกิเลสถูกชำระไปก็เย็น พบบ้างหรือยัง เย็นใจ
ใจเย็น ขิมลอง ชั่วคราว ยังไม่ใช่แท้จริง ต้องพัฒนาจิตขึ้นไปถึง...
ชั้นโลกุตตระ ถึงจะไปสัมผัสได้แท้จริง

วันที่ ๒๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



เจริญวิปัสสนาให้กำหนด

ดูสภาวะ

สิ่งที่มียู่ เป็นอยู่จริงๆ
ก็ให้รู้ว่าเป็น รูปนาม
เป็นปรมาณ

“เหมือนกัน”

จะเรียกว่า รูปนาม

จะเรียกว่า ปรมาณ

จะเรียกว่า ชันธ ๕

ชั้น ๕ กับ รูปนามเหมือนกันไหม รูปนามกับชั้น ๕ อย่างเดียวกันไหม ..รูปนาม คือ การย่อเรียกชั้น ๕ ลงมาให้เหลือ ๒ อย่าง เรียกว่า รูป กับ นาม

ชั้น ๕ มีอะไรบ้าง

รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ชั้น ๕ เอามาเป็นรูป ได้กี่ชั้น

๑ ชั้น คือ รูป ก็ตรงตัวของมันอยู่แล้ว

ชั้น ๕ เอามาเป็นนาม ได้กี่ชั้น

๔ ชั้น คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

เพราะฉะนั้น การที่บอกว่า ให้กำหนดดูรูป ดูนาม เท่ากับกำหนดชั้น ๕ ถูกต้องไหม ..ถูกต้อง กำหนดดูรูป ดูนาม คือ การกำหนดดูชั้น ๕ กำหนดดูชั้น ๕ เท่ากับกำหนดดูปรมัตถ์ ถูกต้องไหม ...ถูกต้อง

รูปชั้น ..ก็เป็นรูปปรมัตถ์

เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น ...ก็เป็นเจตสิกปรมัตถ์

วิญญาณชั้น ...ก็เป็นจิตปรมัตถ์

ก็คือ ปรมัตถธรรม



กำหนดดูรูปนาม กับ กำหนดดูสภาวะ เหมือนกันหรือต่างกัน
เจริญวิปัสสนาให้กำหนดดูสภาวะ บางอาจารย์จะใช้คำนี้ให้กำหนดดู
สภาวะ สภาวะ กับ รูปนาม เหมือนกันไหม ...สภาวะ คือ สิ่งที่มีอยู่
เป็นอยู่จริง ๆ ก็คือ ปรมาณุนั่นแหละ...กำหนดดูสภาวะ เพราะฉะนั้น
ถ้าได้ยินคำว่า... สภาวะ ก็ให้รู้ว่า คือ รูปนาม เป็นปรมาณู

วันที่ ๒๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



ปฏิบัติธรรมก็เพื่อให้

ยอม รับความจริง

ชีวิตต้องมี

การเปลี่ยนแปลง

เสื่อมสลายแตกดับ

ถ้ายอมรับได้ไม่ทุกข์

อัญญาโกณฑัญญะบรรลุธรรม ท่านพูดว่าอย่างไร ?

สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความเกิดขึ้น เป็นธรรมดา
สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ก็ดับไป โดยธรรมดา

ท่านบอกว่า..

มันเกิดขึ้นโดยธรรมดา ดับไปโดยธรรมดา
เป็นเรื่องธรรมดา

ธรรมดาอย่างไร ? เมื่อเหตุปัจจัยประกอบขึ้นมา สิ่งเหล่านั้นก็
ต้องเกิดขึ้นมา เมื่อเหตุปัจจัยหมดไป มันก็ต้องดับไป คือ มันต้องเป็น
ของมันอย่างนั้น ธรรมดาของมัน คือ ต้องเป็นอย่างนั้น เรียกว่า ตถตา
เป็นเช่นนั้นเองตามกฎธรรมชาติ เป็นของมันอย่างนั้น เป็นอิทัปปัจจยตา

เพราะสิ่งนี้เกิด อีกสิ่งนี้ก็เกิด
เมื่อสิ่งนี้ดับ อีกสิ่งนี้ก็ดับ

สิ่งที่เป็เหตุปัจจัยเกิด สิ่งที่เป็นผลก็ต้องเกิด สิ่งที่เป็นเหตุ
ปัจจัยดับ สิ่งที่เป็นผลก็ต้องดับ ธรรมดาไหม ต้องเป็นของมันอย่างนั้น
เป็นเหตุผลที่ถูกต้องของมันอยู่ ถ้าไปเห็นธรรมชาติ ความเป็นจริง
อย่างนี้ ยอมไหม ใจจะยอมไหมว่า มันไม่เที่ยง ก็ต้องยอมรับว่ามัน
ไม่เที่ยง มันแตกดับ ก็ต้องยอมรับว่าก็ต้องแตกดับ เป็นอนัตตา จะ
ยอมไหม มันไม่สามารถจะฝืนขึ้นได้ ฝืนไม่ได้ ขึ้นธรรมชาติไม่ได้ ที่สุด
ก็ต้องยอม ถ้ายอมก็เย็น ที่ร้อนนี้ ก็เพราะไม่ยอม ยอมไม่ลง ปลงไม่ได้
ก็เลยร้อนอยู่อย่างนั้น



ปฏิบัติธรรมนี้ก็เพื่อให้ยอม

ยอมรับ กับความเป็นจริง

ยอมรับ กับความไม่เที่ยง

ยอมรับ กับความแตกดับ

...บังคับไม่ได้

ถ้าเห็นสภาพในตัวเอง ต้องเป็นของมันอย่างนี้ แยกดับ สภาพ
ของชีวิตคนอื่นเหมือนกันไหม ..เหมือน คนอื่นก็เปลี่ยนแปลงแตกดับ
ชีวิตต้องมีการเปลี่ยนแปลง เสื่อมสลายแตกดับ..ก็ยอมรับ เมื่อเจอ
อะไรที่เปลี่ยนแปลง ก็รู้อยู่แล้ว ต้องเปลี่ยนแปลง เป็นเรื่องธรรมดา
ที่ต้องเป็น ถ้ายอมรับได้ก็ไม่ทุกข์

วันที่ ๒๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

• mahacyong

ชั้นโมรา

ก็ใช้ว่าจะดับทุกข์ได้ ไม่ต้องเห็นอย่างนั้น แต่เห็นในตัวเองดังที่กล่าวมาแล้ว เห็นความปรุ้งแตงในจิตใจ เห็นกาย เห็นใจ เห็นความรู้สึกในกาย ในจิตใจอยู่เสมอ ๆ นี่แหละ คือ การที่จะดับทุกข์ได้ ปัญหาทั้งหลายแหล่ มันอยู่ที่การดับทุกข์ พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนเรื่องอะไร นอกจากทุกข์ กับ ความดับทุกข์ ปฏิบัติให้รู้จักทุกข์ แล้วดับทุกข์ได้ ...ก็พอแล้ว เรื่องโลก เรื่องชาติหน้า ชาติหลัง นรกสวรรค์ ไม่สำคัญเท่ากับการรู้จักทุกข์ รู้จักทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ เข้าถึงความดับทุกข์ เจริญข้อปฏิบัติได้เต็มที่ ..ก็หมดปัญหา หมดความสงสัย

ถึงเราจะไม่มีการดี ไม่มีเดช ไม่ได้มีตาทิพย์ หูทิพย์ ไม่ได้ไปรู้วาระจิตของใคร ไม่ได้มีวิชาอาคมอะไร ..ก็ไม่สำคัญ ขอให้จิตสะอาด จิตบริสุทธิ์ ขอให้ดับทุกข์ตัวเองได้ เพราะว่ามันไม่มีอะไร เหนือกว่าการดับทุกข์ ไม่มีปัญหาอันใด มันจะเทียบเท่ากับการทุกข์ ปัญหาทั้งหลายแหล่ มันก็รวมอยู่ในเรื่องของความทุกข์

สิ่งที่ควรได้ควรถึง ก็คือ “ความดับทุกข์” มียศ มีลาภ มีสุข สรรเสริญ ก็แค่นั้นเอง ถ้าไม่ได้ดับทุกข์ให้ตัวเอง ก็ยังทุกข์ มียศก็ทุกข์ กับยศ มีลาภก็ทุกข์กับลาภ มีสรรเสริญก็ทุกข์กับสรรเสริญ ถ้าหากว่าไม่มีธรรมะ เลื่อมจากลาภ ..ก็เป็นทุกข์ เลื่อมจากยศ เลื่อมจากสรรเสริญ ได้รับนิมิตา ...ก็เป็นทุกข์ ถ้าถึงธรรมะเสียแล้ว สิ่งอื่นก็เลยไม่สำคัญ ฉะนั้น ก็จะต้องเล็งเป้าไปให้ถูกต้อง



รูป เป็นได้อย่างเดียว
คือถูกรู้ เป็นได้แค่อารมณ์

จิต เป็นทั้งฝ่ายผู้รู้
และเป็นฝ่ายถูกรู้ได้ด้วย

จิตรู้จิต

ตามเจ้าคุณ
บาเขมคุณ ฐ
(หลวงพ่อดุสิต เขมรังสี)

 www.watmahayong.org  วัดมหาพน ณ ไบวาท
วัดมหาพน ณ ไบวาท  วัดมหาพน ณ
official channel  @mahayong

ธรรมารมณ์ ที่เป็นจิต ที่เป็นเจตสิก ...แล้วมันไม่ซ้ำกันหรือ ?

จิต เป็นฝ่ายผู้รู้อารมณ์ไม่ใช่หรือ ?
อารมณ์ เป็นฝ่ายถูกรู้ของจิตไม่ใช่หรือ ?
แล้วทำไมเอาจิต มาเป็นธรรมารมณ์ ?

จิตเวลาไปรู้สิ่งอื่น มันก็เป็นจิต
แต่เวลาจิตถูกรู้บ้าง มันก็จะเป็นธรรมารมณ์

จิต ถูกรู้ได้ไหม เวลาโกรธ รู้ความโกรธ ความโกรธถูกรู้ได้ไหม
เวลาจิตฟุ้ง ถูกรู้ได้ไหม เวลาถูกรู้ มันก็เป็นธรรมารมณ์ แล้วเอาอะไร
ไปรู้จิตที่โกรธ ..ก็จิตนั้นแหละ แสดงว่าจิต มีความพิเศษ

จิตไปรู้.. รูป สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
จิตรู้ได้หมด.. ธรรมารมณ์บัญญัติ ธรรมารมณ์ปรมาตม์
รวมทั้ง.. จิตมันรู้จิตได้ด้วย

นี่ความเก่งของมัน มันเป็นธรรมชาติที่วิจิตร เมื่อจิตรู้จิตได้
จิตที่มีสติเกิดขึ้น ระลึกรู้ได้ใหม่ว่า จิตกำลังมีสติ เอาอะไรไปรู้ ...เอา
จิตที่มีสติ ไปรู้จิตที่มีสติ จิตที่มีสติอันแรกก็กลายเป็นธรรมารมณ์ถูกรู้
จิตมีสมาธิระลึกรู้ได้ไหม เมื่อระลึกรู้ เอาอะไรไปประลึกรู้ได้ ...จิตที่มีสติ
ไปรู้จิตที่มีสมาธิ จิตที่มีสมาธิก็ถูกรู้ก็เป็นธรรมารมณ์

ฉะนั้น จิตไปรู้รูป รูปสี รูปเสียง รูปกลิ่น รูปรส รูปเย็น ร้อน
อ่อน แข็ง หย่อน ตึง แล้วรูปมารู้จิตได้ไหม รูปธรรมรู้จิตได้ไหม เอา
เสียงมารู้จิต...ไม่ได้ เอากลิ่นมารู้จิตได้ไหม...ไม่ได้

รูป เป็นได้อย่างเดียว คือ ถูกรู้ เป็นได้แค่อารมณ์
แต่จิต เป็นได้ ๒ อย่าง
เป็นทั้งฝ่ายผู้รู้ และเป็นฝ่ายถูกรู้ได้ด้วย จิตรู้จิต



สำหรับพระอรหันต์ ปัจจุบันที่ยังมีลมหายใจอยู่ ก็ไม่มีทุกข์
 หมดทุกข์ทางใจ แต่ว่ายังมีทุกข์ทางกาย ยังร้อน ยังปวด แต่พอหมด
 ชีวิตลง ท่านก็ปรินิพพาน ...ดับรอบ

ดับรอบดีไหม หรือ เกิดดี

เกิดดีไหม เกิดเป็นเทวดาดีไหม ทำไม่ได้ เป็นพรหมดีไหม
ทำไม่ได้เอา ...เพราะเสียตรงที่ว่า มันไม่เป็นอย่างนั้นได้ตลอดไป เป็น
ไปได้พักหนึ่ง ระยะเวลาหนึ่ง เดี่ยวหมดอายุขัย ก็ร่วงลงมาอีก เดี่ยวก็ไป
ลงนรกได้อีก ...มันยังทุกข์อยู่

ถึงแม้ตอนเกิด เขาเสวยความสุข มีแต่อารมณ์ดี ๆ ก็ตาม
แต่มันไม่ยั่งยืน เพราะฉะนั้น ที่สุดแห่งทุกข์ ที่จะพ้นทุกข์ ก็คือ ต้อง
หลุดพ้นไปเสีย ดับ คือ ไม่มีการสืบต่ออีก ดีไหม หรือยังห่วง กลัวจะ
หมดตัวตนไปเสียก่อน กลัวไหมว่าตัวตนจะหมดไป ยังห่วงตัวตนไหม
เดี๋ยวตัวตนจะไม่ได้ไปเสวยอารมณ์สุข เดี่ยวจะไม่ได้พบญาติมิตร ห่วง
ญาติไหม เดี่ยวไปนิพพาน ต้องไปลาลูกหลานก่อน

วันที่ ๒๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



การกำหนดธาตุ

ธาตุคืออะไร ? อย่างไรถึงเรียกว่าธาตุ ? ธาตุได้แก่อะไรบ้าง ?

พระพุทธเจ้าแสดง ธาตุ ๔ ธาตุ ๖ ธาตุ ๑๘

ธาตุ ๑๘ ก็มีธาตุรับ ๖ ธาตุกระทบ ๖ ธาตุรู้ ๖ ประกอบมา..เป็นชีวิต

ก็คือ สิ่งที่เป็นปรมาณูนี้แหละ
เอามาเรียกอีกแง่หนึ่งว่า ธาตุก็ได้
เอามาเรียกว่า ชั้น ๕ ก็ได้
เอามาเรียกว่า आयตนะก็ได้
เอามาเรียกว่า ทุกขสัจ
เอามาเรียกว่า อินทรีย์ก็ได้
เอามาเรียกว่า ปฏิจสมุปบาทก็ได้

แล้วแต่จะมอง จะพูดให้หลาย ๆ นัย เหมือนเราทำอาหาร
วัตถุดิบ ก็หนีไม่พ้น ที่จะต้องมีข้าว มีแป้ง มีน้ำตาล มีน้ำปลา มีน้ำมัน
ไม่พ้นวัตถุดิบแบบนี้ เอาไปทำขนม ทำแกง ...ตัววัตถุดิบ ก็คือ อย่าง
เดียวกัน

แล้วธาตุ ไซส์ตัว ไซ้บุคคลไหม ?
...ไม่ใช่ ไม่ใช่ไซส์ตัว ไม่ใช่บุคคล

ธาตุ คือ สิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน

คือมีสภาพอย่างไร ก็ทรงสภาพของมันอย่างนั้น ไม่มีการ
ผดเพี้ยนไปอย่างอื่น เช่น ธาตุดิน มีสภาพแข็ง เข้มแข็ง ก็ทรงสภาพ
แข็งของมัน จะดินที่ไหน ประเทศไหน ดินในตัwmมนุษย์ ตัวสัตว์ มันก็
ทรงไว้ซึ่งความเข้มแข็ง

ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ ธาตุวิญญาณ
..ที่ประกอบมาเป็นชีวิต

ธาตุรับ มี ๖ คือ
ประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก
ประสาทลิ้น ประสาทกาย และจิตใจ

ธาตุกระทบ ก็มี ๖ คือ
สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ที่เป็นปรมัตถธรรม

ธาตุรู้ ก็จะเป็นตัววิญญาณ คือ
เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส รู้เรื่องราว

นี่คือ ธาตุที่ประกอบเป็นชีวิต

แต่ละอย่างไม่ใช่สัตว์ บุคคล ไม่ใช่ตัวตน มนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน
ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงธาตุประกอบขึ้นมา

เพราะฉะนั้น บุคคลที่รู้สึกเป็นตัวเรา เป็นสัตว์ เป็นบุคคลนี้
รู้ใหม่ว่า... หลงอยู่ เห็นผิดอยู่ ยึดมั่นถือมั่นในความเห็นที่ผิดอยู่ รู้ตัว
หรือยังว่า... เห็นผิดอยู่ หลงผิด เห็นผิด ยึดผิดติดมาแต่ไหนแต่ไร แล้ว
ก็ยังติดต่อไปรู้สึกเป็นตัวตน เป็นตัวเรา เป็นสัตว์ เป็นบุคคล แต่ที่จริง
มันเป็นกลุ่มธาตุที่ประกอบกันขึ้นมา ธาตุแต่ละอย่างก็เปลี่ยนแปลง
แตกดับ เสื่อมสลาย

ฉะนั้น ถ้าบอกว่า ไม่มีคนตาย ไม่มีคนเกิด ไม่มีสัตว์ตาย ไม่มี
สัตว์เกิด จะพูดได้ไหม เพราะอะไรจึงพูดได้ว่า ไม่มีคนตาย เพราะขณะ
ที่มีชีวิตอยู่ขณะนี้ มีคนอยู่ใหม่ มีคนสัตว์ใหม่ ..ก็ขณะมีชีวิตอยู่ ยัง
ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ แล้วจะเอาคน สัตว์ที่ไหนไปตาย คน สัตว์เกิดมีใหม่
สัตว์เกิด คนเกิด มนุษย์เกิดมีใหม่ ถ้าว่าโดยปรมาตม์ ว่าโดยสิ่งที่เป็น
จริง...มันไม่มี เป็นเพียงกลุ่มธาตุ มีแต่ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ
วิญญาณ เป็นต้น ที่มันดับลง แล้วไม่สามารถจะเกิดสืบต่อ ในภาวะ
อย่างนี้อีก ในกลุ่มนี้มันดับลงเราก็อ้าว.. คนตาย สัตว์ตาย แต่ที่จริงธาตุ
มันดับ ที่ยังมีชีวิตอยู่นี้ ที่ดับไปก็ดับไป ที่เกิดใหม่ก็เกิด ที่ดับไปก็ดับ
ยังมีเกิดสืบต่อ ๆ ยังมีลมหายใจสืบต่อ ยังมีธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ สืบต่อ
ดับก็ดับไป เกิดใหม่

แต่ที่เราบอกว่า.. คนตาย คือ มันดับแล้ว ไม่ยอมสืบต่อได้อีก
แล้วธาตุแตกแยก ประกอบกันไม่ได้อีกแล้ว ธาตุแตกแล้ว ที่เขาวา...
คนจะตายธาตุแตก มันเกาะกันไม่ได้ เลือดลมทุกอย่างมันไปด้วยกัน
ไม่ได้แล้ว

แล้วธาตุเหล่านี้ ดับลงแล้ว มันจบลงไหม ?

ถ้าสิ้นกิเลสแล้ว อย่างพระอรหันต์สิ้นกิเลสแล้ว หหมดเชื้อ หหมดเหตุ หหมดปัจจัย หหมดกรรม หหมดกิเลสก็จะเป็นการสืบทอดอีก ธาตุเหล่านี้ดับลง ก็เหมือนไฟที่ดับแล้ว ก็ไม่มีสืบทอด

แต่ถ้ายังเป็นปุถุชนนี้ ยังมีกิเลสเป็นเหตุเป็นปัจจัย ยังมีกรรม ก็จะส่งผลให้มีธาตุประกอบขึ้นมาอีก มีวิญญาณ มีรูปมีนาม มีขันธ ๕ ประกอบ แต่จะประกอบขึ้นมาอยู่ในภพไหน แล้วแต่กรรมที่ส่งไป

ถ้ามีกรรมดีส่ง กลุ่มธาตุนั้นก็อยู่ในภพภูมิที่ดี ที่เราเรียกตาม สมมติว่า.. เป็นมนุษย์ เป็นเทวดา เป็นพรหม แต่ถ้าบาปกรรมที่เป็น อกุศลส่งผล ก็ไปมีกลุ่มธาตุไปเป็นสัตว์เดรัจฉานชนิดต่าง ๆ เป็นเปรต เป็นอสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ..ก็เป็นกลุ่มธาตุ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล

แต่เพราะพอมารู้ตัวเป็นมนุษย์ ก็ยังมีความหลง มีอวิชชา มีตัณหา มีอุปาทาน มันก็ยึดเป็นตัวตนเรื่อย ๆ ว่าเป็นตัวเรา เวียนว่าย ตายเกิด จนกว่าจะมีปัญญารู้แจ้ง ถอนความเห็นผิด ยึดผิด เป็น ตัวตนได้

วันที่ ๒๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

ปุณฺณ กัรูสิกเป็นตัวเรา
เป็นสัตว์ เป็นบุคคลนี้
รู้ไฉนว่า... **หลงอยู่**

ติดมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว
ก็ยังติดต่อไป ส่งผลให้
มีธาตุประกอบขึ้นมาอีก
เวียนว่ายตายเกิด

จนกว่าจะมีปัญญารู้แจ้ง
ถอนความเห็นผิด
ยึดถือเป็นตัวตนได้



ความเป็นจริงก็มีให้พิสูจน์อยู่แล้ว อยู่ที่ตัวเราเองนี่แหละ ไม่ต้อง
เดินทางไปค้นหาที่ไหน หนทางที่จะทำให้ดับทุกข์ได้ จึงไม่เกินวิสัย
เพราะสิ่งที่ทำให้รู้ ใหญ่ ให้เห็น มีอยู่ในตัวเราทุก ๆ คน จึงต้องพิสูจน์
ให้เห็นด้วยตัวของเราเอง แต่จะพิสูจน์อย่างไร ?

อันดับแรก เริ่มที่การเจริญสติ โดยตั้งสติมาอยู่ที่กาย คอย
จับรับ รู้อยู่ที่ กาย เวทนา จิต ธรรม ศึกษาพิจารณากายให้เห็นว่า
กายนี้ ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา ด้วยการดูกายนี้ กายยืน กายเดิน กาย
นอน กายคู้เหยียดเคลื่อนไหว และพิจารณาดูลมหายใจเข้า-ออก
ดูไป พิจารณาไป จะได้เห็นความจริงว่า ทุกอย่างสักแต่ว่าเป็นไป
ตามธรรมชาติ ..ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา

หมั่นระลึกไว้ดูบ่อย ๆ ในเวทนาที่เกิดขึ้น เพื่อให้เห็นว่า เวทนา
ก็สักแต่ว่าเวทนา เวทนานี้ไม่เที่ยง เวทนานี้ไม่ใช่ตัวตน เราต้องตามดู
รู้ให้เท่าทันจิตในจิตอยู่เสมอ ดูว่าจิตมีราคะไหม ถ้ามีก็รู้ หากปราศจาก
ราคะก็รู้ จิตมีโทสะขึ้นมา กำหนดรู้ว่าจิตมีโทสะ จิตขณะนี้ปราศจาก
โทสะ ก็รู้ว่าจิตขณะนี้ปราศจากโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ จิตหดหู่ ท้อถอย
ฟุ้งซ่าน จิตมีสมาธิ ไม่มีสมาธิ ให้ตามพิจารณาดูเช่นนี้อยู่เนือง ๆ แต่
ถ้าจิตไม่ออก ก็ต้องหมั่นนำจิตมาพิจารณา ตั้งข้อสังเกตอยู่บ่อย ๆ
โดยดูสภาพของจิตใจ ตลอดทั้งสภาพธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ดีบ้าง
ไม่ดีบ้าง ก็พิจารณาไป เช่น จิตเกิดราคะ เกิดพยาบาท ฟุ้งซ่าน
รำคาญใจ สงสัย ปิติ สงบ มีสมาธิหรือไม่ ดูไปบ่อย ๆ เข้า ก็จะได้
ว่าจิตมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

ในที่สุดจะเห็นว่า ไม่มีตัวเราของเราจริง ๆ สิ่งทั้งหลายเป็น
เพียงเครื่องประกอบ ให้เป็นเหตุปัจจัยขึ้นมาเท่านั้นเอง

วันที่ ๓๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔



ความเป็นจริง
 ก็มีให้พิสูจน์อยู่แล้ว
 อยู่ที่ตัวเองนี่แหละ
ไม่ต้องเดินทางไปค้นหาที่ไหน
 หนทางที่จะทำให้ดับทุกข์ได้
 จึงไม่เกินวิสัย
เพราะสิ่งที่จะให้รู้ ให้ดู ให้เห็น
มีอยู่ในตัวเราทุก ๆ คน
จึงต้องพิสูจน์
ให้เห็นด้วยตัวของเราเอง
 อ่านต่อที่โพสต์
 ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมคุณ วิ. (หลวงพ่อดุสิตศักดิ์ เขมรังสี)

www.watmahacyong.org

 วัดมหาธาตุฯ ชัมโมวาท
 วัดมหาธาตุฯ สารธรรม


 วัดมหาธาตุฯ official channel


 @mahacyong

รูปนาม กับ ปรมัตถ์
 เหมือนกันไหม ? อย่างเดียวกันไหม ?

ปรมัตถ์ คืออะไร ? ..สิ่งที่เป็นจริง
 จริงแท้ หรือ จริงเทียม ? ..จริงแท้

รูปธรรม สี เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง
เป็นจริงไหม ? มีจริงไหม ? เป็นบัญญัติ หรือ ปรมาต্ম ?
..เป็นปรมาต্ম

ปรมาต্ম กับ รูป เหมือนกันไหม ?

เราเอาปรมาตฺถธรรม ที่มีจิตบ้าง เจตสิกบ้าง รูปบ้าง นิพพาน
เอามาจับดูว่า อันไหนเป็นรูป เป็นนาม ถ้าอันไหนได้แต่ รู้เท่านั้น
ธรรมชาติอันใดที่ รู้ หรือว่าสังขารอันใดที่ได้แต่ รู้เท่านั้น จะ
เป็นรูป

ธรรมชาติอันใดที่รู้อารมณ์ได้ (ยกเว้นนิพพาน) จะเป็นนาม

ฉะนั้น สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ รู้อะไรได้ไหม ?
มันไม่รู้อะไรไม่ได้ ..ได้แต่รู้
เพราะฉะนั้น เป็นรูปหรือเป็นนาม ? ..เป็นรูปธรรม
เสียง เป็นรูป เพราะเสียงไปรู้ใครได้
จิต ไปรู้อารมณ์ได้ไหม ? ..ได้
ฉะนั้น จิตเป็นรูป หรือ เป็นนาม ? ..เป็นนาม

จิตทุกดวงเป็นนามหมด
จัดเป็นนามธรรม

เจตสิก เป็นรูป หรือ เป็นนาม ?

เจตสิก เกิดร่วมกับจิต เกิดพร้อมกับจิต ดับไปพร้อมกับจิต มีที่อาศัยเดียวกันกับจิต มีอารมณ์เดียวกันกับจิต เพราะฉะนั้น ก็ไม่ต้องไปคิดมาก เพราะมันประกอบอยู่กับจิต ถ้าจิตรู้อารมณ์ เจตสิกก็ต้องรู้อารมณ์ จิตไปรู้อารมณ์อะไร เจตสิกก็รู้อารมณ์อันนั้นไปด้วยกัน เพราะฉะนั้น เจตสิกเป็นรูปหรือเป็นนาม ? ...เป็นนาม

การกำหนดรูปรูป ดุนาม กับ การกำหนดปรมัตถ์ เหมือนกันไหม ?
...เป็นเรื่องเดียวกัน

ให้กำหนดรูปรูป ดุนาม ก็คือ กำหนดปรมัตถ์
ปรมัตถ์ มีทั้งรูป มีทั้งนาม รูปปรมัตถ์ นามปรมัตถ์

นามปรมัตถ์ ก็คือ จิต เจตสิก
นิพพานไม่สามารถรู้อะไรได้ ได้แต่ถูกรู้ แต่ก็จัดเป็นนามธรรม

วันที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



จิต เป็นนามธรรม
จิต ไปรู้อารมณ์อะไร
เจตสิก ก็รู้อารมณ์นั้น

นิพพาน ได้แต่ถูกรู้
ก็จัดเป็นนามธรรม

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเบญจคุณ
(หลวงพ่อดุริตต์ เขมรังสี)

รูป มีการเกิดดับไหม ?

รูป มีความเปลี่ยนแปลงไหม ? ..มีความเปลี่ยนแปลง
เที่ยงหรือไม่เที่ยง ? ..ไม่เที่ยง

สี เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง
เปลี่ยนแปลงไหม ? ..เปลี่ยนแปลง
เที่ยงหรือไม่เที่ยง ? ..ไม่เที่ยง

สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ ?
..เป็นทุกข์

เป็นทุกข์ หมายความว่าอย่างไร ?
..ทุกข์ลักษณะ ตั้งอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้
ต้องแตก ต้องดับ พอมันแปรเปลี่ยน แล้วก็ดับ ๆ

ที่ทุกข์ ก็คือ มาจากไม่เที่ยงนั้นแหละ

ที่ต้องแปร ต้องดับไป ก็เพราะมันเปลี่ยนแปลง แล้วก็ดับ
เปลี่ยนแปลง แล้วก็ดับ แล้วก็เกิด ก็เป็นเรื่องอยู่ในที่เดียวกัน
เปลี่ยนแปลง ดับไป เกิดขึ้น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

อนัตตา คืออย่างไร ?

...เปลี่ยนแปลงแล้วดับไป

บังคับมันอย่าเปลี่ยน อย่าดับ อย่าเกิด อย่าดับ ...บังคับไม่ได้

ฉะนั้น รูป ควรหรือที่จะยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา ?

รูป สี เสียง กลิ่น รส รูปเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง

ใช้ตัวเราหรือ ? ..ไม่ใช่

รูป ใช้ตัวเราหรือ ? ..ไม่ใช่

รูป อยู่ในเราหรือ ? ..ไม่

แต่มีเรา มาอยู่ในรูปใช้ไหม ? ..ไม่

เรา อยู่ต่างหากจากรูปใช้ไหม ?

เรา เป็นผู้กำหนดดูใช้ไหม ?

ถ้าตอบ “ใช่” ก็โดนอีก

..โดนอุปาทานยึด..

ที่กำหนดดูนั้น ใครกำหนดดู ? ..จิตที่มีสติ

จิตที่มีสติ เปลี่ยนแปลงไหม ?

จิตที่ระลึกรู้ แล้วดับไปไหม ? ..ระลึกรู้แล้วดับ

บังคับได้ไหม อย่าเกิดอย่าดับ ? ..ไม่ได้

เพราะฉะนั้น จิตที่มีสติ ใช้ตัวเราหรือ ? ..ไม่ใช่

แต่มันเป็นของเราใช้ไหม ? ..ไม่ใช่

แต่อยู่ในเราไหม ? ..ไม่

มีเรา มาอยู่ในสติไหม ? ..ไม่

แต่เรา เป็นผู้กำหนดดูมันได้ใช้ไหม ? ..ไม่

ใครเป็นผู้กำหนดดูสติ ? ..จิตที่มีสติ

จิตที่มีสติ ไประลึกรู้จิตที่มีสติ ดับไปไหม ? ..ดับไป

เที่ยง หรือไม่เที่ยง ? ..ไม่เที่ยง

สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นตั้งอยู่ได้ไหม ? ..ไม่ได้
เป็นสุข หรือเป็นทุกข์ ? ..เป็นทุกข์
บังคับได้ไหม ? ..ไม่ได้

ทำไมจึงบังคับไม่ได้ ? ทำไมจึงไม่เที่ยง ?
ทำไมเปลี่ยนแปลง ? ทำไมมันเกิดมันดับ ?
รูปนาม ทำไมเปลี่ยนแปลง ?
ทำไมตั้งอยู่ไม่ได้ ? ..ตั้งอยู่คงที่
อย่าเปลี่ยนแปลง ให้มันเดือดร้อนเป็นทุกข์เปล่า ๆ

ทำไมมันต้องเปลี่ยนแปลงด้วย ? เพราะอะไร ?

เจริญวิปัสสนา จะต้องไปรู้เห็นความจริงอันนี้ว่า ทำไมจึง
เปลี่ยนแปลง มันเกิด มันดับ ทำไมต้องเป็นอย่างนี้ ต้องไปรู้เหตุผล
เหตุของความเปลี่ยนแปลง คืออะไร ? เหตุของความเกิดดับ คืออะไร ?

รูปนามแต่ละอย่าง ๆ
เกิดขึ้นด้วยตัวของมันเองโดยเฉพาะ
หรือว่ามีเหตุปัจจัยทำให้เกิดขึ้น ?
..มีเหตุปัจจัยทำให้เกิดขึ้น

แล้วตัวเหตุปัจจัย มันเที่ยงหรือไม่เที่ยง ? ..ไม่เที่ยง
เมื่อเหตุปัจจัยก็ยังไม่เที่ยง ตัวรูปนามที่เป็นผลจะเที่ยงได้อย่างไร..

เหมือนตัวกลิ้งที่ตั้งอยู่ได้ เพราะอะไร ? ..มีขากลิ้ง
ขากลิ้งเที่ยงไหม ? มีใครไปโดนขาหลุดไปข้างหนึ่ง กลิ้งร่วงไหม ?
กลิ้งที่ร่วง เพราะมันไม่เที่ยง
ทำไมจึงไม่เที่ยง ? ..เพราะเหตุปัจจัยขากลิ้งมันไม่เที่ยง

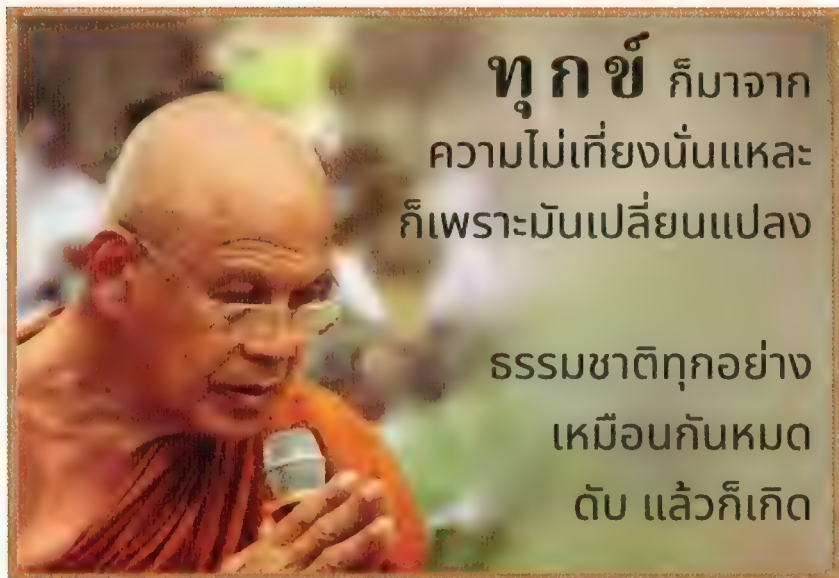
ทำนองเดียวกัน ระบบทุกอย่าง ไฟ แสงสว่างที่เกิดขึ้น
เที่ยงหรือไม่เที่ยง ? ..ไม่เที่ยง
ทำไมเดี๋ยวมันสว่าง เดี่ยวมันดับ ? ..แม้แต่สว่างอย่างนี้ ก็เกิดดับ
เราจับมันไม่ออก มันสว่างได้อย่างไร ?
หลอดไฟนี้สว่างขึ้นมาด้วยตัวของมันเองไหม ?
ความสว่าง เกิดจากไฟในขั้วหลอดไฟเท่านั้นหรือ ?
ต้องอาศัยกระแสไฟไหม ? ..ต้องมีกระแสไฟ
กระแสไฟ มาเองตามอากาศได้ไหม ? ..ต้องมีสายไฟ
นั่นคือ ปัจจัยของมัน

สิ่งใดที่เกิดขึ้นมาแต่ละอย่าง มีเหตุปัจจัยเยอะประกอบ ๆ กัน

ฉะนั้น เหตุปัจจัยขาดไปเสียอย่าง มันก็ดับ ถึงหลอดจะยังติดอยู่
แต่ถ้าเกิดสายไฟขาด ก็ดับอีก เหตุปัจจัยต้องประกอบ ชีวิตนี้ก็เหมือนกัน

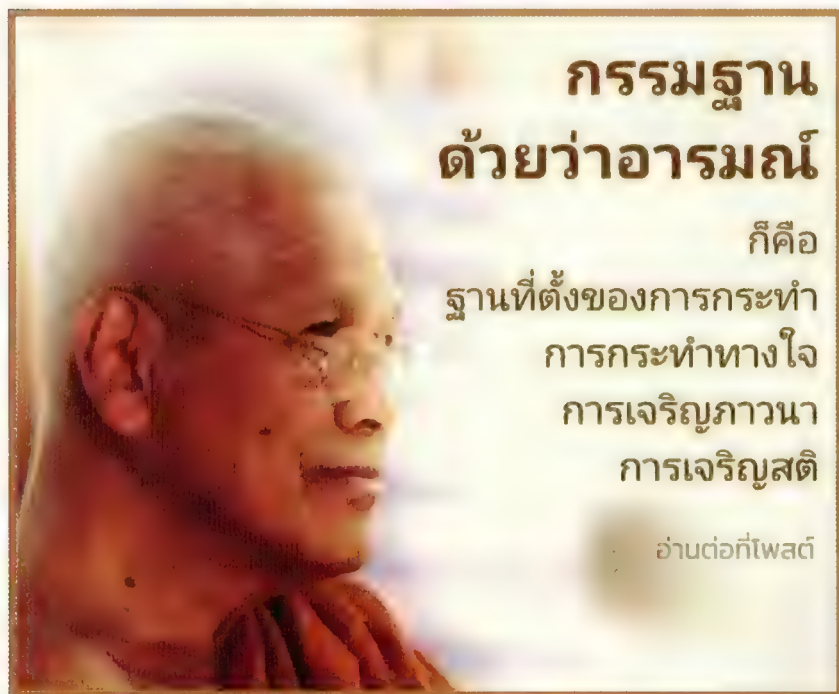
ธรรมชาติทุกอย่างเหมือนกันหมด

วันที่ ๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



ทุกข์ ก็มาจาก
ความไม่เที่ยงนั้นแหละ
ก็เพราะมันเปลี่ยนแปลง

ธรรมชาติทุกอย่าง
เหมือนกันหมด
ดับ แล้วก็เกิด



กรรมฐาน
ด้วยว่าอารมณ์

ก็คือ
ฐานที่ตั้งของการกระทำ
การกระทำทางใจ
การเจริญภาวนา
การเจริญสติ

อ่านต่อที่โพสต์

คำว่า “อารมณ์” ก็หมายถึง สิ่งที่จิตเข้าไปรับรู้
สิ่งใดที่จิตเข้าไปรับรู้ สิ่งนั้นก็เรียกว่า.. อารมณ์

จิตเป็นผู้รู้อารมณ์ อารมณ์เป็นสิ่งที่ถูกรู้ของจิต

อารมณ์บางอย่างก็เป็นสมมติ เป็นอารมณ์ที่แต่งตั้งตรง ๆ
อุปโลกน์ขึ้นมา เรียกว่า “บัญญัติอารมณ์”

อารมณ์บางอย่าง ก็เป็นสิ่งที่จริงแท้ ๆ เป็นสภาวะ เป็น
สิ่งที่มีอยู่จริง ๆ เรียกว่า “ปรมาัตถอารมณ์”

ในการเจริญกรรมฐาน ก็มีทั้งอารมณ์ที่เป็นบัญญัติ อารมณ์
ที่เป็นปรมาัตถ์ อารมณ์อันใดนำมาเป็นที่ตั้งของการเจริญสติ ระลึก
แล้วทำให้จิตใจตั้งมั่น ให้ได้ปัญญารู้แจ้ง ให้เข้าถึงวิมุตติหลุดพ้นจาก
กิเลส อารมณ์เหล่านั้น ก็จัดเป็นกรรมฐาน เพราะว่า กรรมฐานก็คือ
ฐานที่ตั้งของการกระทำ การกระทำทางใจ การเจริญภาวนา การ
เจริญสติ หรือว่ากรรมฐาน อารมณ์อันใดอันเป็นที่ตั้งของจิต ของสติ
แล้วให้ได้รับประโยชน์

ประโยชน์ก็คือ มีสมาธิ จิตเข้าถึงสมาธิตั้งมั่น

อารมณ์เหล่านั้นก็เป็นกรรมฐาน เอามาใช้เป็นที่ตั้ง เป็นที่ระลึก
ของจิตได้ ส่วนอารมณ์ใด เป็นที่ตั้งของสติ แล้วทำให้เกิดปัญญา
อารมณ์เหล่านั้นก็เป็นกรรมฐาน

บัญญัติอารมณ์ อารมณ์ที่เป็นสมมติ เมื่อมีการระลึกรู้บัญญัติ
อารมณ์บางอย่าง ทำให้จิตใจตั้งมั่นได้ เป็นสมาธิได้ บัญญัติอารมณ์
เหล่านั้นก็เป็นกรรมฐาน เช่น การระลึกถึงลมหายใจว่าเข้าว่าออก

จริงอยู่ตัวลมนี้เป็นปรมาัตถ์ ลมนี้เป็นของจริง ลักษณะของลม
ธาตุลมจึงมีลักษณะตึง ๆ หย่อน ๆ ไหว ๆ แต่ว่าเบื้องต้น ไม่ได้
ระลึกถึงลักษณะของลมที่แท้จริง ไประลึกว่าลมหายใจเข้า ลมหายใจ
ออก หรือไปตีความหมายว่าเข้า ว่าออก ความหมายเข้า ออก ยาว
สั้น มันก็เป็นการสมมติอย่างหนึ่ง เป็นการแปลความหมาย

แต่การระลึกว่าเข้า ว่าออก ว่ายาว ว่าสั้น เป็นโอกาสให้
จิตใจตั้งมั่นได้ จิตสงบ จิตเป็นสมาธิได้ จิตไม่หนีไปเรื่องอื่น มีการ
ระลึกสังเกตว่านี่เข้า นี่ออก ยาว สั้น ต้นลม กลางลม ที่สุดของลม
รู้อยู่กับลมหายใจเข้าออก

หรือมีการใช้คำบริกรรมเข้าช่วย บริกรรมพุทโธ เข้าพุท
ออกโธ หรือบริกรรมธัมโม สังฆโม หรือการบริกรรมอื่น ๆ หรือใช้
การนับ ถือเป็นการตีความหมายไปด้วยว่า หนึ่ง สอง นับเป็นคู่ ๆ
กันก็ตาม ก็ช่วยให้จิตใจตั้งมั่นเป็นสมาธิได้

หรือการกำหนดที่หน้าท้อง ท้องพองท้องยุบ เวลาหายใจเข้า
ท้องพอง กำหนด “พอง” สุดพองว่า “หนอ” เวลาหายใจออก
ท้องยุบ กำหนด “ยุบ” สุดยุบก็ “หนอ” “พองหนอ ยุบหนอ”
อารมณ์ยังเป็นความหมายอยู่ ความหมายว่านี่มันพอง นี่มันยุบ มัน
โป่ง มันแฟบ รวมทั้งมีคำบริกรรมไปด้วยว่า “พองหนอ ยุบหนอ”
คือบริกรรมในใจ พุดในใจ ก็เป็นสัททบัญญัติ บัญญัติโดยชื่อ โดย
ภาษา แต่ได้รับประโยชน์ใหม่ คุณ คุณท้องพองยุบ จิตใจตั้งมั่นได้
เป็นสมาธิ เพราะฉะนั้นก็เป็นกรรมฐานได้

วันที่ ๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔





พระโพธิสัตว์ ก็ยังคงเวียนว่ายตายเกิด

พระโพธิสัตว์ยังเป็นปุถุชนอยู่ คือ ถ้าบรรลุลหรรณเมื่อไร ก็บรรลุลหรรณ
ถึงเป็นพระพุทธรเจ้าเลย แต่ระหว่างที่ยังไม่บรรลุลหรรณ ชาติที่ยังไม่บรรลุลหรรณ
ก็จะเป็นปุถุชนเรื่อย ๆ ไป ถ้าบรรลุลหรรณเมื่อไร ก็ขึ้นสูงสุด ตรัสรู้เอง
โดยชอบ สอนผู้อื่นได้ นั่นคือ พระโพธิสัตว์

พวกเรา เป็นพระโพธิสัตว์ได้ไหม ?

..ก็มีสิทธิถ้าจะเป็น

ตั้งความปรารถนาจะเป็น แต่มันไม่ได้ด้วยความปรารถนา
อย่างเดียว ก็ต้องบำเพ็ญบารมียิ่งยวด ไปให้เพียงพอ ต้องเวียนว่าย
ตายเกิด อีกนานนักหนา ต้องเสวยความทุกข์อีกเยอะ

ถ้าไม่ถึงขั้นปรารถนาพุทธรภูมิ ก็บำเพ็ญบารมีน้อยลงหน่อย
เอาเฉพาะตน บรรลุลหรรณดับทุกข์ เฉพาะตน ก็บำเพ็ญบารมีสั้นลง แต่
ก็ยังคงต้องบำเพ็ญ

พระโพธิสัตว์บางองค์ ไป ๆ ก็เปลี่ยนใจ ไม่เอาแล้ว แต่บางที
ไปเดียวเอาอีก เปลี่ยนเดียวชาตินี้ไม่เอา ชาติต่อไปเอา ไม่แน่นอน

แต่พอได้รับพุทธรพยากรณ์จากพระพุทธรเจ้า องค์ใดองค์หนึ่ง
จะแน่นอนแล้ว ไม่มีการเปลี่ยนใจ

วันที่ ๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



พระพุทธองค์ทรงสั่งสมบารมีมากมายกว่าที่จะได้ตรัสรู้ พระองค์ต้องยอมสละแม้แต่อวัยวะและชีวิตของพระองค์เอง กระทำในสิ่งที่ทำได้ยากยิ่ง

บารมีที่ทรงบำเพ็ญมี ๓ ระดับ ได้แก่

๑. บารมี (ในระดับสามัญ) เช่น ทานบารมี ได้แก่ การสละทรัพย์สินเงินทอง

๒. อุปบารมี (ในระดับสูง) เช่น ทานอุปบารมี ได้แก่ การสละอวัยวะเป็นทาน

๓. ปรมัตถบารมี (ในระดับสูงสุด) เช่น ทานปรมัตถบารมี ได้แก่ การสละชีวิตเพื่อผู้อื่น

พระพุทธองค์ทรงบำเพ็ญบารมีครบทั้ง ๓ ระดับ
ในแต่ละบารมีทั้ง ๑๐ ทศ จึงรวมเป็นบารมี ๓๐ ทศ

ในทศชาติหรือ ๑๐ ชาติสุดท้าย ก่อนที่พระองค์จะมาตรัสรู้
พระองค์ได้เคยเสวยพระชาติเป็น

พระเตมีย์ ทรงบำเพ็ญ เนกขัมมบารมี
พระมหาชนก ทรงบำเพ็ญ วิริยบารมี
พระสุวรรณสาม ทรงบำเพ็ญ เมตตาบารมี
พระเนมิราช ทรงบำเพ็ญ อธิชฌานบารมี
พระมโหสถ ทรงบำเพ็ญ ปัญญาบารมี
พระภริทัตต์ ทรงบำเพ็ญ ศีลบารมี
พระจันทกุมาร ทรงบำเพ็ญ ขันติบารมี
พระนารทะ ทรงบำเพ็ญ อุเบกขาบารมี
พระวิฑูระ ทรงบำเพ็ญ สัจจบารมี
พระเวสสันดร ทรงบำเพ็ญ ทานบารมี

ผู้ที่จะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าต้องผ่านการเสียสละอย่างยาวนาน
ในบางชาติพระองค์ทรงบริจาคดวงตาให้กับคนตาบอด ยอมควัก
ดวงตาตนเองให้เป็นทาน ..ยากไหม

บางชาติยอมสละชีวิต อย่างเช่นชาติที่เกิดเป็นฤๅษีอยู่ในป่า
มองลงไปทีเหว เห็นเสือแม่ลูกอ่อนทำท่าจะกินลูกตัวเองด้วยความหิว
ท่านก็ยอมกระโดดลงเหวให้เสือกินมาแล้ว

แม้ว่าจะยากลำบากสักเพียงใดก็ตาม ก็ไม่ทรงทอดย
ด้วยปณิธานที่แน่วแน่ที่จะช่วยรื้อสัตว์ชนสัตว์ให้พ้นทุกข์

ทรงพิจารณาเห็นความจริงของชีวิตว่า ทุก ๆ ชีวิตล้วนตกอยู่
ในกองทุกข์ ทุกข์มากมายที่มาจาก การเวียนว่ายตายเกิด ไม่สามารถ
หาทางหลุดพ้นไปได้ หากไม่มีผู้เสียสละบำเพ็ญบารมี เพื่อตรัสรู้แล้ว
บอกทางให้

ถ้าพระองค์จะเอาตนเองให้รอด เฉพาะพระองค์เอง ก็ทรง
รอดไปได้นานแล้ว แต่พระองค์ไม่ยอมพ้นไปตามลำพัง ต้องอดทน
อย่างยิ่งเพื่อผู้อื่น

ก็ขอให้เราได้สำนึกระลึกถึงพระมหากรุณาของพระพุทธองค์
รวมถึงพระโพธิสัตว์ผู้ที่ตั้งความปรารถนาและกำลังบำเพ็ญบารมีอยู่
เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้าในอดีต

หากเราน้อมใจพิจารณาให้ลึกซึ้ง เราก็จะซาบซึ้งในพระมหา
กรุณาของพระพุทธองค์ที่มีต่อปวงสัตว์ เพื่อจะได้เกิดศรัทธาในการที่
จะพากเพียรประพฤติปฏิบัติ เดินตามรอยพระบาทที่พระองค์พาดำเนิน

วันที่ ๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



การปฏิบัติกรรมฐาน ก็มีสองอย่าง

๑. สมถกรรมฐาน ๒. วิปัสสนากรรมฐาน

สมถกรรมฐาน หมายถึง การปฏิบัติ เพื่อยังจิตให้เกิดสมาธิ
วิปัสสนากรรมฐาน ก็เป็นการปฏิบัติ เพื่อยังจิตให้เกิดปัญญา

สมาธิ กับ ปัญญา

..ก็ต่างกัน

สมาธิ นั้นเป็นสภาพที่จิตตั้งมั่น ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว
ส่วนวิปัสสนา ก็เป็นความรู้ ความเห็นความเข้าใจตามสภาพที่เป็นจริง

เวลาปฏิบัติเจริญสมณะ ก็จะพ่วงอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง
จดจ่อจดจ้องอยู่ในอารมณ์นั้น ซึ่งส่วนใหญ่ก็จะเป็นบัญญัติอารมณ์

ส่วนวิปัสสนา เวลาปฏิบัติ ก็จะระลึกภูมิจิตต่าง ๆ ที่
กำลังปรากฏ ไม่ได้จดจ้องเฉพาะอารมณ์เดียว ระลึกภูมิจิตต่าง ๆ

สภาวะก็เป็นสิ่งที่จริง

ความจริงคืออะไร ? ..ความเป็นจริงก็คือไม่เที่ยง

๑. มีความแปรเปลี่ยนอยู่ เรียกว่าอนิจจัง ไม่เที่ยง
๒. ทุกขัง ทนอยู่ ตั้งอยู่ ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องดับ ต้อง
หมดไป ดับไปสิ้นไปอยู่เรื่อย ๆ
๓. เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวเรา
ไม่ใช่ตัวตนของเรา

ความรู้เห็นความจริงของชีวิตว่า.. ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่
ตัวตน มีความเกิดขึ้น มีความดับไป ตามเหตุตามปัจจัย เพราะ
สิ่งนี้เกิดเป็นปัจจัยต่อสิ่งนี้เกิด สิ่งนี้ดับ เป็นปัจจัยต่อสิ่งนี้ดับ นี่คือ
ความรู้เห็นความเป็นจริง

วันที่ ๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

รู้เห็นความเป็นจริง แล้วได้ประโยชน์อย่างไร ?
รู้เห็นความเป็นจริงก็ทำให้ถ่ายถอนความยึดมั่น

ถือมั่นในความเห็นผิด เคยเห็นผิด เคยยึดมั่นในความเห็นผิด
ว่าเป็นตัวเรา เป็นตัวตนของเรา ก็ได้ถ่ายถอนลงได้

เมื่อถ่ายถอนความเห็นผิด หลงผิดถูกชำระไป ความยึดถือ
ยึดมั่น ถูกชำระไป ก็เลิกละความโลภโกรธหลง ถูกชำระไป จิตใจก็
สะอาดบริสุทธิ์หลุดพ้น ก็จะได้พ้นจากกองทุกข์ทั้งหลาย

โดยเฉพาะว่า ทุกข์ในสังสารวัฏที่ต้องเวียนว่ายตายเกิด เกิด
แก่เจ็บตาย เกิดทุกข์คราว ก็เป็นทุกข์รำไป การเกิดบ่อย ๆ เป็นทุกข์
รำไป เกิดมาแล้ว ก็ต้องแก่อีก ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องเผชิญกับทุกข์
กับปัญหาต่าง ๆ ต้องผิดหวัง ต้องพลัดพรากจากสิ่งจากบุคคลอัน
เป็นที่รัก มีการต้องเศร้าโศกพิไรรำพัน ทุกข์กายทุกข์ใจ คับแค้นใจ

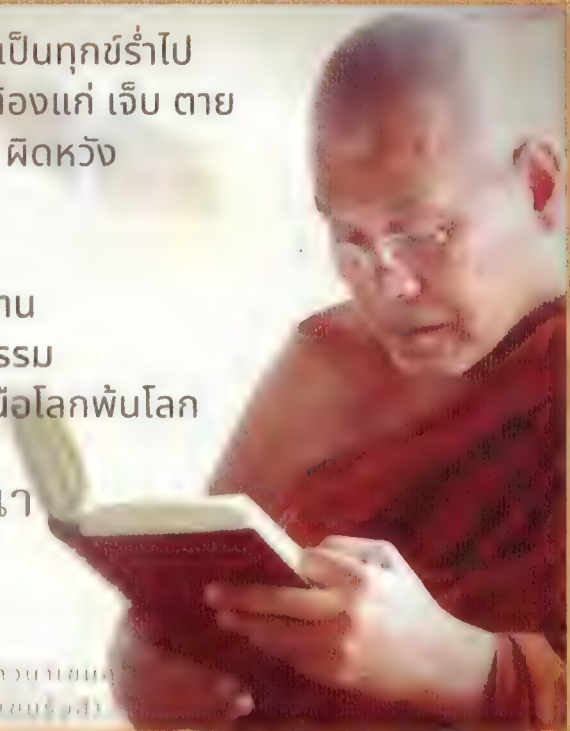
ความทุกข์เหล่านี้ ก็จะได้หมดสิ้นไป
ด้วยการที่เข้าถึงการเจริญวิปัสสนา

เจริญวิปัสสนา..ทำให้มีปัญญารู้แจ้งเห็นจริง
เข้าถึงมรรคผลนิพพาน
มรรคผลนิพพาน ซึ่งเป็นโลกุตตรธรรม เป็นธรรมที่เหนือโลกพ้นโลก

การเกิดบ่อยๆเป็นทุกข์รำไป
เกิดมาแล้ว ก็ต้องแก่ เจ็บ ตาย
เผชิญกับทุกข์ ผิดหวัง
พลัดพราก

มรรคผลนิพพาน
เป็นโลกุตตรธรรม
เป็นธรรมที่เหนือโลกพ้นโลก

ฝึกวิปัสสนา



มรรค ๔ ผล ๔ ก็คือ

โสดาปัตติมรรค

โสดาปัตติผล

สกทาคามีมรรค

สกทาคามีผล

อนาคามีมรรค

อนาคามีผล

อรหัตตมรรค

อรหัตตผล

มรรค ๔ ผล ๔ นี้ เกิดได้เฉพาะการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น
เจริญสมณะอย่างเดียวไม่ต่อวิปัสสนา ก็บรรลุมรรคผลนิพพานไม่ได้

วันที่ ๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ฉะนั้น วิปัสสนา จึงมีได้เฉพาะในพระพุทธศาสนา เกิดจาก
การพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ ก่อนหน้า ก็ไม่มีใครจะรู้ได้

การปฏิบัติ ก็ทำกันได้เฉพาะสมณะ สามารถทำจิตให้นิ่ง ให้
เกิดฌาน ให้เกิดอภิญญา มีฤทธิ์ มีตาทิพย์หูทิพย์ ระลึกชาติได้ รู้
วาระจิต แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ก็ยังไม่สามารถดับทุกข์ได้ ไม่สามารถจะ
พ้นทุกข์ได้ อย่างดีก็ไปเกิดเป็นพรหม ตายจากมนุษย์ ด้วยอำนาจ
ของฌาน เกิดในพรหมโลก มีอายุยืนยาวนานแสนนาน ชั้นสุดท้าย
ของพรหมโลก เนวสัญญานาสัญญายตนพรหม พรหมที่มีชั้น ๔ ชั้น
ไม่มีรูปชั้น มีแต่เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีอายุยืนยาวถึง
๘๔,๐๐๐ มหากัป นานมาก มหากัปหนึ่ง ๆ นานขนาดไหน

มีพระภิกษุเคยกราบทูลถามพระพุทธเจ้าพระองค์ที่จึงได้อุปมาให้ฟัง
ภูเขาหินสูง ๑ โยชน์ กว้าง ๑ โยชน์ ยาว ๑ โยชน์
ร้อยปีเอาผ้าบาง ๆ ไปลูบสักครั้ง
ร้อยปีก็ไปลูบ จนกว่าจะสึกกร่อนราบเรียบไป

ความนานของมหากัปหนึ่ง เหมือนอย่างภูเขาแถวตรงนี้ ตรงนี้
เรียกภูผาอะไร สามยอด ร้อยปีไป ลูบสักครั้งหนึ่ง จนกว่าจะสึกกร่อน
ราบเรียบ ยังไม่เท่ากับมหากัปหนึ่ง แล้วหุบเขาหินโยชน์หนึ่ง ๑๖
กิโลเมตร นี่ยังไม่ถึง นี่พระพุทธเจ้าอุปมา ถึงความยาวนาน แล้วก็
พอหมดอายุขัย ก็มาเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทวดา ก็มีกิเลสตามเดิม
ทำบาป ทำชั่ว ก็ลงนรกได้ใหม่ ไม่พ้นจากทุกข์

อย่างพระเทวทัต ตอนเข้ามาบวชเจริญสมณะ ได้มาน ได้
อภิญญา แปลงกายได้ แปลงเป็นมานพน้อย มีงูพันกาย ไปโผล่ใน
ห้องบรรทมของเจ้าชายอชาตศัตรู แล้วกลับร่างเป็นพระภิกษุ ทำให้
เจ้าชายอชาตศัตรู เกิดศรัทธาเลื่อมใส นับถือมาก พระเทวทัต ยุ
อย่างไรก็เชื่อ ให้ปลงพระชนม์ชีพพระราชบิดา ก็ทำ ตอนหลังก็
ฉวยเลื่อม สดท้ายถูกแผ่นดินสูบ ปัจจุบันก็ต้องไปเสวยกรรมอยู่ใน
อเวจีมหานรก

เพราะฉะนั้น การเจริญสมณะได้มานได้คุณพิเศษก็ยังลงนรก
ได้ การปฏิบัติที่จะพ้นทุกข์ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เกิด
แก่ เจ็บตาย ทำลายอาสวกิเลส ต้องเข้าถึงการเจริญวิปัสสนา

เราเป็นชาวพุทธ ถ้าเราไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนา ไม่ได้เข้าถึงคำ
สอนในเรื่องวิปัสสนา ก็เหมือนเราไม่ได้ได้คำสอนที่เป็นพุทธศาสนา
โดยเฉพาะที่จะดับทุกข์ได้ ก็น่าเสียดายชีวิต ที่เราเกิดมา เพราะถ้า
จะปฏิบัติ เพื่อทำสมาธิ ทำจิตให้นิ่ง ก็ไม่ต้องฟังคำสอนพระพุทธเจ้า
เขาก็ปฏิบัติกันมาเรื่อย ๆ ได้อยู่แล้ว

พวกดาบส ฤๅษี ซี้ไพร ต่าง ๆ เฟ่งดิน เฟ่งไฟ เฟ่งลม เฟ่งน้ำ
เขาก็ทำสมาธิ ได้ทำสมาธิ แต่วิปัสสนา เขาจะไม่เป็น ฉะนั้น
พวกเราเป็น ชาวพุทธต้องเข้าถึงความรู้การเจริญวิปัสสนา

วันที่ ๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



สมณะ ทำจิตให้นิ่ง เกิดฌาน
เกิดอภิฌาณา มีฤทธิ์ต่างๆ
แต่ไม่สามารถจะพ้นทุกข์ได้
น่าเสียดายชีวิต
ที่เราเกิดมาเป็นชาวพุทธ
แล้วไม่ได้ปฏิบัติ
วิปัสสนา

เราปฏิบัติ ส่วนมาก เราก็จะมุ่งแต่เรื่องสมาธิ อยากจะได้สมาธิ อยากจะทำให้จิตให้นิ่ง ให้สงบ เพราะอะไร ? ..เพราะว่ามันถึงความสุข เวลาที่มีสมาธิ จิตมีความสุข ก็จะติดความสุขจากความสุขสงบ ..แต่ว่ามันแค่สงบ ก็เลสไม่ได้ตัดขาด เรามาใช้ชีวิต ตาเห็นรูป หูฟังเสียง ..ก็มีกิเลสกำเริบ โลภ โกรธ หลง ฟุ้งซ่าน วุ่นวาย

เปรียบสมณะ ก็เหมือนยาระงับปวด
กินแล้วหายปวดหายไข้ แต่ไม่ใช่ยารักษา

เวลาปวดมาก หมอฉีดยา ก็ระงับไปได้ ระงับปวดหมด
ฤทธิ์ยา ก็ปวดใหม่ ฉะนั้นต้องมียา รักษาให้หายโรค

วิปัสสนาเปรียบเหมือนยารักษา
ฉะนั้นระหว่างยังทำการรักษาที่ยังไม่ได้หายโรค
ก็ต้องมีทุกข์ ไม่ใช่ว่าจะเอาสงบ

วันที่ ๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ นี้ มีการละ.. ยินดี ยินร้ายออกไป ระลึก ด้วยจิตใจที่เป็นกลาง แม้จิตจะรับอารมณ์ต่าง ๆ แต่จิตไม่โกรธ ไม่โลภ ไม่หลง ..เรียกว่าสงบจากกิเลส เอามาใช้กับชีวิตจริงประจำวัน ก็ยังทำงานได้ ยืน เดิน นั่ง นอน เคลื่อนไหว แต่ว่ามีสติสัมปชัญญะ รู้เท่ารู้ทัน ไม่ยินดียินร้าย ก็สงบจากกิเลส แต่ไม่ได้สงบจากอารมณ์ รับอารมณ์ได้ต่าง ๆ ต้องดู ต้องฟัง ต้องคิด ต้องยืน เดิน เคลื่อนไหว มีการรับรู้ต่าง ๆ แต่เป็นการรับรู้ด้วยจิตใจที่ปลอดโปร่ง จิตใจที่ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ไม่ฟุ้ง ไม่ยินดียินร้าย เรียกว่า..สงบจากกิเลส

ถ้าพูดถึงความว่าง วิปัสสนาก็เรียกว่า “ว่างจากกิเลส”
ไม่ได้ว่างจากอารมณ์

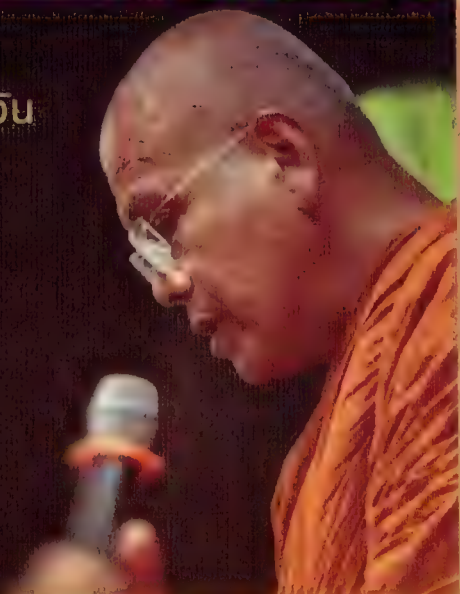
ถ้าสมณะนี้ มันว่างจากอารมณ์ คือมันว่างไปหมด อยู่แค่ อารมณ์เดียว ไม่มีคิดไปเรื่องนั้น ไม่รับอะไรทั้งหมด จนนิ่งจิตอยู่ หรือเข้าไปสู่ความว่างเปล่า นั่งไปแล้ว ในใจว่างไปหมด ไม่มีอะไร มีแต่ว่าง ก็มีความสงบ นิ่ง ว่าง

วันที่ ๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

สงบจากกิเลส
ใช้กับชีวิตจริงประจำวัน
ก็ยังสามารถ

มีสติสัมปชัญญะ
รู้เท่ารู้ทัน
ไม่ยินดียินร้าย

ว่าง...
จากกิเลส



สมณะ เป็นความสงบจากอารมณ์เห็น
วิปัสสนา รับผิดชอบอารมณ์

สติ ที่ระลึก ก็จะไปหลายอารมณ์
จึงไม่ได้สงบจากอารมณ์ แต่จะ

สงบจากกิเลส



วิปัสสนาเป็นเรื่องต้องระลึกรู้ศึกษา สภาพธรรมตามที่ปรากฏ
อยู่ สติจะต้องจับดูสภาวะต่าง ๆ ในระหว่างที่กำลังปฏิบัติ ก็ต้อง
ชวนขยาย ต้องศึกษา ต้องพิจารณา ไม่ใช่ทำจิตให้นิ่งอยู่กับที่ นิ่ง ดิ่ง
ดับ ไม่รับรู้อะไร

วิปัสสนา ต้องใส่ใจ ต้องระลึกรู้ ต้องพิจารณาสภาวะต่าง ๆ ฉะนั้น
ช่วงแรก ก็ไม่ได้สงบแบบสมณะ เพราะว่าต้องรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ

สมณะ เป็นความสงบจากอารมณ์
แต่วิปัสสนา เป็นความสงบจากกิเลส

สงบจากอารมณ์ ..หมายถึง จิตไม่ไปอารมณ์อื่น อยู่เฉพาะ
อารมณ์เดียว อยู่อารมณ์เดียว มันก็สงบ แต่วิปัสสนารับหลายอารมณ์
รับอารมณ์ต่าง ๆ รูปต่าง ๆ นามต่าง ๆ ความไหว ความกระเพื่อม
เย็น ร้อน ตึง หย่อน ไหว มันมีหลายอารมณ์ที่ต้องรับรู้ เย็น
ตรงนั้น ไหวตรงนี้ ตึงตรงนั้น แข็งตรงนี้ สุขทุกข์ต่าง ๆ เฉพาะที่
กาย ก็มีจุดต่าง ๆ ที่รู้สึก

อย่างที่ทำให้ทดลองทำ เดินจงกรม ฝ่าเท้ากระทบพื้นก็รู้สึกแข็ง
น่องก็ตึง เข่าตึง สะโพก มีหลายส่วนที่รู้สึก ลำตัวก็รู้สึก เวลาเดิน
ไม่ได้มีแต่ความรู้สึกที่ขาเท่านั้น เพราะว่าเดินมีขาเท่านั้น หรือที่ไป
ลำตัวไปด้วยไหม ลำตัวไปด้วย ก็ต้องมีการรู้สึกเคลื่อนไหว ศีรษะไป
ด้วยไหมเวลาเดิน ..ศีรษะก็ต้องมีเคลื่อนไหว ขยับ ก็จะต้องมีความรู้สึก

ฉะนั้น มันมีหลายส่วน ทุกส่วนของร่างกายที่รู้สึก ตึง หย่อน ไหว กระเพื่อม สะเทือน อากาศ มาสัมผัสกาย รู้สึกเย็น รู้สึกสบาย บ้าง เดินไปบางครั้ง ก็มีปวด มีเมื่อย มีเจ็บ มันมีอารมณ์ต่าง ๆ มีสภาวะต่าง ๆ เพราะฉะนั้น สติ.. ที่ระลึก ก็จะไปหลายอารมณ์ จึงไม่ได้สงบจากอารมณ์ คือไม่ได้อยู่ในอารมณ์เดียว

แต่จะ ..สงบจากกิเลส

วันที่ ๑๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



“เราจะแก้กรรม แก้กิเลสกันได้อย่างไร”

จริง ๆ ถ้าหมดกิเลสก็สิ้นกรรม ถ้าหมดกิเลสได้ ชำระกิเลสได้ ก็สิ้นกรรมอยู่แล้ว แต่ถ้าเอาเพียงว่าแก้กรรม ที่ไม่ให้ส่งผลในชาตินี้ เช่น เราทำบาปไปแล้ว ในตอนเป็นเด็ก เป็นหนุ่มเป็นสาว การฆ่าสัตว์ ตัดชีวิตไปหลายชีวิตใช้ไหม

คงไม่มีใครที่บริสุทธิ์

ในเรื่องปาณาติบาตมาตั้งแต่เกิดมานี้ คงจะเป็นเพศฆาตฆาตกันไปหลายตัวหลายชีวิต ก็เป็นบาป ทำอย่างไรที่จะไม่ส่งผลในชาตินี้ เพราะถ้ามันส่งผล มันจะโดนแบบนั้น แบบที่เราทำ ทำเขาตายแบบไหน เราก็แบบนั้นเหมือนกัน

หรือว่าเคยทำทุจริต มีการฉ้อโกง มีการยกยอก ก็อาจจะเคยทำ บางทีก็ของพ่อแม่นั้นแหละ ของพ่อของแม่ก็เคยลัก หรือการล่วงละเมิดในข้อกาเม ล่วงละเมิดทางเพศ หรือการโกหก พุดจาโกหก ก็น่าจะเคยทำกันมาั้ง โกหกนี้ ทำกันมาแล้วทั้งนั้น

เพราะฉะนั้น ก็เป็นบาปที่เราได้ทำไป

“ทำอย่างไรที่จะไม่ส่งผลในชาตินี้”

พระพุทธเจ้าได้ตรัสบอกวิธีแก้กรรม ไม่ให้ส่งผลเอาเฉพาะ
ในชาตินี้ก่อนนะ มีอยู่ ๓ ประการด้วยกัน

๑. ก็คือตั้งใจว่าเราจะไม่ทำอีก ตั้งใจว่าจะไม่ทำบาปแบบนั้น
อีกโดยเด็ดขาด
๒. ก็คือเร่งทำบุญกุศลให้มาก ทำบุญทำกุศลให้มาก ทาน
ศีล ภาวนาต่าง ๆ ทำให้มาก
๓. ก็อย่าเก็บเอาบาปนั้นมาคิดมานึก เพราะเวลาเราคิดทีไร
เราก็เศร้าหมอง มันก็ไปเพิ่มกำลังให้มันอีก เปลี่ยนจิตใจ
ไปเรื่องอื่นเสียให้มันลืม ให้มันอย่าคิดซ้ำ ๆ อยู่กับเรื่อง
ที่ผ่านไปแล้ว

ถ้าทำได้ ๓ ประการนี้ก็จะรอดปลอดภัย ก็เรียกว่าเขายังตาม
ตัวไม่ได้ มีคติติดตัวแต่ว่าตามตัวไม่ได้ เราก็ยังลอยนวลไปเรื่อย ๆ
รอดไปได้ชาตินี้ แต่เขาจะรอชาติหน้า ชาติต่อ ๆ ไปมันจะรอให้ผล
แต่ในชาตินี้รอดไป ชาติที่สองรอดไป แต่มันคอยให้ผลในชาติที่สาม
เป็นต้นไปได้ จะเกิดก็ร้อยชาติพันชาติ มันก็ยังมียึดติดตามไปให้ผล

“ทำอะไรในชาติโน้นที่จะรอดไปได้อีก”

ท่านก็บอกว่าให้มีคุณธรรม ๕ ประการนี้

๑. ปุพเพกตบุญญตา การได้เป็นผู้สั่งสมบุญไว้แต่ปางก่อน เราจะเป็นผู้มีบุญไว้แต่ปางก่อนในชาติต่อ ๆ ไป ก็คือทำเสียชาตินี้ให้มันดี มันจะเป็นผู้ที่มีบุญแต่ปางก่อนมา
๒. ปฏิจฺจุปเพสวาโส เกิดในถิ่นฐานที่ดี เราเลือกได้ไหมเกิดที่ดี ๆ ก็ต้องอาศัยบุญกุศลความดีที่ชาตินี้ทำให้อย่าง มีศรัทธา ให้ดี มีความเพียร มีสติ สมาธิ ปัญญา ความปรารถนา การเกิดก็จะได้ถิ่นฐานที่ดี ถ้าเราไปได้ถิ่นฐานไม่ดี มันก็ต้องโดนไปอยู่ในประเทศที่กำลังอพยพ กำลังสงคราม มันก็ไม่รอด
๓. ประการที่สาม ต้องไปคบคนดี ได้พบสัตบุรุษ ได้คบคนดี
๔. ก็คือต้องได้ฟังธรรม ได้ฟังคำสั่งสอนแนะนำจากคนดี แล้วก็
๕. ประการที่ห้า ต้องตั้งตนเองไว้ในทางที่ชอบ คือกายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริต

ในภพต่อ ๆ ไปก็ยังรอดไปได้เรื่อย ๆ บาปมีอยู่แต่มันก็ให้ผลไม่ได้ จนกว่าเราจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำกิเลสให้หมดสิ้นไปจากจิตใจ สิ้นกรรม แล้วก็ปรินิพพาน ที่เป็นพระอรหันต์แล้วก็ดับขันธปรินิพพาน อันนั้นแหละก็เป็นอันว่าอโหสิกรรมไปหมด บาปที่ทำไว้มากมายนั้นอโหสิกรรม

วันที่ ๑๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



ความเครียดมาจากอะไร? ความกลัวมาจากอะไร? พระพุทธเจ้าตรัสไว้คือแก้ที่เหตุ

ชีวิตเราประกอบด้วยร่างกายกับจิตใจ บางทีร่างกายเราป่วย
มีปัญหาต่าง ๆ บางทีก็ไม่ได้เกิดจากโรคร้ายไข้เจ็บ แต่เกิดจากความ
เครียด มีโรคต่าง ๆ สาเหตุเกิดมาจากความเครียด

ความเครียดมาจากอะไร ? ความเครียดก็มาจากจิตที่คิดมาก
วิตกกังวล มาจากจิตที่คิดมาก จิตที่วุ่นวาย ก็เลยทำให้เครียดแล้วก็
ลงไปสู่ความเจ็บป่วยต่าง ๆ เพราะฉะนั้น ถ้าเราแก้ปัญหา เราต้องถือ
หลักที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คือ แก้ที่เหตุ มีทุกข์ก็ต้องสาวไปหาเหตุ
แห่งทุกข์ แล้วก็ไปแก้ที่เหตุ ไม่ใช่ไปแก้ที่ตัวทุกข์ ไม่ใช่ไปทำลายทุกข์

ต้องไปแก้ที่เหตุแห่งทุกข์ ต้องไปละเหตุแห่งทุกข์ก็จะถึงความ ดับทุกข์ เข้าไปทำลายทุกข์..มันไม่พ้นทุกข์

อย่างที่มีข่าว มีหลายคนมีทุกข์แล้วไปทำลายทุกข์ถึงขั้นทำลาย
ชีวิตตัวเองก็มี ก็ไม่ได้พ้นทุกข์ได้ เพราะว่ามันก็ไปเสียใหม่ เป็นใหม่
ต้นไม้.. ถ้าเราตัดยอด มันไม่ตาย ต้องไปตัดราก

เพราะฉะนั้น ร่างกายที่ทุกข์ บางทีปวดหัว ไม่สบาย โรคภัย
โรคความดัน โรคหัวใจ โรคอะไรต่าง ๆ บางทีก็มาจากความเครียด
ความเครียดก็มาจากจิตที่วุ่นวายสับสนมาก เพราะฉะนั้น ถ้าเราไปแก้
ให้จิตมันสงบเย็นได้ โยมว่าสมองจะคลายไหม ? สมองจะคลาย แล้ว
โรคภัยก็เลยพลอยหาย

อย่างมีตัวอย่างเร็ว ๆ นี้เองที่มีคุณหมอท่านหนึ่ง พาคนไข้ไป
หาอาตมา เพราะว่าตรวจดูสุขภาพร่างกายแล้วก็ได้ป่วยอะไร ทาง
ร่างกายไม่เป็นอะไร แต่คนไข้มีอาการมาก หัวใจเต้นแรงมาก แล้วก็
คลื่นเหียนอาเจียนวิงเวียน ทำงานไม่ได้ พอตีหมอก็รู้จักพระก็เลย
พามา อาตมาก็ถามคนไข้ว่าเป็นอย่างไร ? เขาบอกว่าเขาพิจารณาเรื่อง
สังขารนี้แหละ พิจารณาสังขารร่างกายชั้น ๕ แล้วมันลงไปสู่ความ
ตายหมด มองใครก็เห็นแต่ตาย มันรับไม่ได้ เห็นพ่อแม่ก็ตาย เห็น
พี่น้องตัวเอง มองปู่ มันไปลงเรื่องความตาย แล้วหัวใจเต้นแรง พอ
เต้นแรงระบบร่างกายปรวน วิงเวียนคลื่นเหียน ทำงานไม่ได้ หมอ
ตรวจดูแล้วก็ไม่ได้ป่วยทางร่างกาย ร่างกายก็ปกติ ก็เลยพามาหาพระ

อาตมาก็คุยถามเขาว่า เมื่อเป็นอย่างนี้เกิดจากการที่เราคิดใช้ใหม่ **ความกลัวใช้ใหม่ ?** คือ เขากลัวนั่นแหละ พอพิจารณาแล้ว กลัวมาก กลัวแล้วหัวใจก็จะเต้นแรง มันปรวนไปหมด ความกลัวเหล่านี้มาจากอะไร ? ก็มาจากความคิด คือ เขาคิดเรื่องนี้ คิดแล้วไม่มีเครื่องมือไปรองรับเขาได้ มันก็ปรวนไปหมด ก็เลยบอกว่าใช้วิธีแคร์รู้เฉย ๆ ตอนนี้อ่าเพิ่งไปคิดอะไร แต่ถ้ามันคิดก็รู้มันเฉย ๆ อย่างตอนนี้หัวใจเต้นแรงก็ให้ดูเขาเฉย ๆ ทำเฉย ๆ ให้ได้ เขาบอกว่ามันเบาลง พอให้ดูหัวใจที่เต้นแรงแล้วดูเฉย ๆ มันเบาลง เขาไป ๆ ดีขึ้นทีเดียวคิดอีกแล้ว เป็นอีกแล้ว ก็บอกว่าถ้ามันคิดก็รู้คิด รู้คิดเฉย ๆ แต่ต้องเฉย ๆ นะ มันก็เบาลง ๆ ก็ให้ทำอยู่ต่อหน้าจนกระทั่งมันหายหมดไม่เป็นอะไร รู้สึกร่างกายเป็นปกติ แต่ไม่รู้ว่าจะกลับไปจะเป็นอย่างไร ? นี่ก็เป็นตัวอย่างไม่ได้ป่วยจากร่างกายโดยตรง แต่มาจากจิตที่คิด

หรือว่าบางคนไปเข้ากรรมฐานแล้ว ก็เคยทำอย่างอื่นมาก่อน แล้วปวดหัวมาอยู่แล้ว คนที่ปวดหัวมานี้ถ้าทำกรรมฐานที่ถูกมันต้องคลายออก แต่ถ้าทำแล้วยังปวดนี้มันใช้ไม่ได้แล้ว ธรรมะแล้วดับทุกข์ไม่ได้ นี่มันต้องไม่ถูกต้องแน่ ฉะนั้น บางทีเราต้องถามก่อนว่าเป็นอย่างไร ? แต่ละคนก็จะมีอาการสอบถามว่าปฏิบัติเป็นอย่างไร บางคนไม่พูดแล้วมีปัญหามาก่อน ยิ่งมาทำก็ยิ่งปวดใหญ่ พอไปพึ่งไปกำหนดเพ่งมันจะปวด เพราะฉะนั้น ถ้าเรารู้ คนที่มีอาการปวดหัวมาไม่ได้ป่วยอย่างอื่น ปวดหัวจากความเครียดนี้แหละ ก็จะใช้วิธีการเจริญการปล่อยวาง

ทีนี้คนใหม่ยังปล่อยไม่เป็น

คำว่า “ปล่อยวาง” มันปล่อยไม่เป็น ไม่รู้ปล่อยอย่างไร ก็ต้องสอนแบบอนุบาลอย่างไร ? ก็คือ ต้องมีคำบริกรรมเข้าไปด้วย คำบริกรรมเราต้องเลือกคำที่กินใจ เป็นคำที่จะชวนใจให้ทำตาม เช่น คำว่า “คลี่คลาย” ใส่เข้าไปเบา ๆ ต้องบริกรรมเบา ๆ “คลี่คลาย” หรือ คำว่า “ปล่อยวาง” พุดในใจตัวเอง บริกรรมในใจตัวเอง “ปล่อยวาง ปล่อยวาง คลี่คลาย” ก็จะได้ผล ไม่นานก็จะคลายออก ก็จะเบา พอสมองคลายก็หายปวดหัวแล้ว เพราะว่าที่ปวดหัวเกิดจากเกร็ง สมองเกร็งก็ปวดหัว พอใจมันปล่อยได้ วางได้ สมองก็คลายก็หายปวดหัว นี่ก็เป็นวิธีหนึ่ง

คำว่า “ปล่อยวาง”

คำว่า “ไม่เอาอะไร”

คำว่า “คลี่คลาย”

คำว่า “วางเฉย”

..คำเหล่านี้เอามาใช้ได้

อีกคำหนึ่งที่อาตมาทดลองใช้แล้ว ก็รู้สึกว่าคุณทำแล้วได้ผล คำว่า “สุขสบาย” โดยเอามาทวนกับลมหายใจ การกำหนดดูลมหายใจ เข้าออกเป็นการทำสมาธิ เป็นการฝึกวิธีที่จะให้จิตมีสมาธิ เพราะว่าจิตเรารุกติเป็นธรรมชาติที่ออกแวกไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ มันก็ไม่มีสมาธิ ถ้ามันไปหลายเรื่องไปโน่นไปนี่ แต่ถ้าเราสามารถให้จิตมาอยู่ในอารมณ์เดียวได้ต่อเนื่องนาน ๆ มันจะเกิดสมาธิ

สมาธิ ก็คือ จิตจะตั้งมั่น

พอจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วก็จะเกิดความสุขขึ้นมา ความสุขที่เกิดจากสมาธิมันจะสุขเย็น มันจะสุขที่เราไม่เคยสุขมาก่อน เมื่อวันสองวันหรือเมื่อวานเขาไปปฏิบัติธรรมที่วัด เขาบอกเขาไม่เคยได้รับความสุขอย่างนี้มาก่อนเลย นั่งไปไม่ยากออกจากสมาธิ มันสุขมาก พอจิตลงไปสู่สมาธิแล้วจะมีความสุขขึ้นมา

วันที่ ๑๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ทำงานด้วยจิตว่าง
ไม่ใช่ว่างจากอารมณ์

รับรู้อารมณ์ต่างๆ แต่
ไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์
นี่คือ...

วิปัสสนา

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเบญจคุณ วิ.
(หลวงพ่อดุสิตศักดิ์ เบญจสิริ)

วิปัสสนา

ยังรับรู้อารมณ์ แต่ว่าว่างจากกิเลส
ยังเห็น ยังได้ยิน ยังรู้สึกเคลื่อนไหว

แต่ใจว่าง ว่างจากกิเลส
ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง
เรียกว่า ทำงานด้วยจิตว่าง
..ไม่ใช่ว่างจากอารมณ์

ถ้าว่างจากอารมณ์ ทำอะไรไม่ได้ อยู่เฉย ๆ เท่านั้น อยู่อารมณ์เดียว ว่าง อยู่กับความว่าง การทำงาน การขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว จิตต้องมีอารมณ์ต่าง ๆ รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ฉะนั้น ไม่ได้ว่างจากอารมณ์ ยังรับอารมณ์ต่าง ๆ รับสีบ้าง เสียงบ้าง กลิ่น เย็น ร้อน ตึง หย่อนไหว รับรู้จิตใจ แต่ว่าว่างจากกิเลส

ไม่ยินดียินร้าย..ต่ออารมณ์
นี่คือ วิปัสสนา

วันที่ ๑๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



ถ้าหากว่า จะเอาความสุขที่มีรสชาติของความสุข ที่น่ายินดี
 พอใจ คนส่วนมากก็จะต้องการสุขแบบที่สงบนิ่ง เหมือนยาระงับปวด

แต่ความสุขของวิปัสสนา ไม่ใช่สุขแบบที่สงบนิ่งอยู่ในอารมณ์
 เดียว แต่สุขจากจิตใจปลอดโปร่ง จิตใจไม่เศร้าหมอง ความสุขแบบนี้
 มีได้ในวิปัสสนา

ถ้าไปเทียบกับความสุขสมณะ สมณะ มันสุขสงบ เหมือนสุขให้
เกิดความพอใจมากกว่า นี่ก็เป็นการบอกให้ท่านทั้งหลาย ที่จะต้อง
ยอมรับ เพื่อไม่ให้เข้าไปคอยไฝ่ฝันติดอยู่กับความสงบแบบสมณะ จะ
เอาสุขนึ่งอย่างเดียว วิปัสสนาต้องขวนขวายต้องระลึกรู้ศึกษาพิจารณา
เพียงแต่ว่า ระลึกไปด้วยจิตใจที่เป็นกลาง จิตใจที่ปล่อยวาง

คำว่าปล่อยวางแบบวิปัสสนา ไม่ใช่ว่างแบบว่างทิ้ง ไม่ใช่ว่าง
แบบไม่รู้ไม่ชี้ ว่างในที่นี้คือ ว่างจากกิเลส ว่างจากตัณหาราคะ ว่าง
จากอภิชฌาโทมนัส หรือเรียกว่า ว่างเฉย ปล่อยวาง

ว่างเฉย แต่ยังรับรู้
ยังรับรู้ในอารมณ์ในสภาวะต่าง ๆ
ไม่ใช่ว่างทิ้ง
เรียกว่า.. ปล่อยวาง

การปล่อยจากกิเลส ปล่อยจากความยินดียินร้าย เรียกว่า..
รู้อย่างว่างเฉย รู้อย่างสักแต่ว่า รู้อย่างไม่ว่าอะไรไม่เอาอะไร บางครั้ง
พระพุทธเจ้าก็ใช้คำว่า “สักแต่ว่า” เห็นสักแต่ว่า ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน
ทราบสักแต่ว่าทราบ รู้สักแต่ว่ารู้ สอนท่านพาหิยะ ได้บรรลุเป็นพระ
อรหันต์ คำสอนสั้น ๆ อย่างนี้ ท่านปฏิบัติ ท่านบรรลุเป็นพระอรหันต์
เลย สักแต่ว่า ก็คือ ไม่ว่าอะไร ไม่เอาอะไร ไม่ยินดีไม่ยินร้าย

วันที่ ๑๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



ธรรมะอีกข้อหนึ่งคือ การแผ่เมตตา การแผ่ความรัก ซึ่งเราสามารถนำมาใช้ผสมผสานกับการเจริญวิปัสสนาได้

การแผ่เมตตากับการปล่อยวาง มันผสมผสานเข้ากันได้

การฝึกให้รู้ความรู้สึกในกายใจด้วยความปล่อยวาง เป็นการเจริญวิปัสสนาที่รวบยอด ถ้าทำตรงนี้ได้ ก็เข้าถึงธรรม ดับทุกข์ ดับร้อน ผ่อนทุกข์ เข้าถึงความสุข ส่วนการเจริญเมตตา คือ ต้องบริการมโนใจ แล้วให้ใจเราน้อมตาม ใจเมื่อถูกนำบ่อย ๆ ก็จะคล้อยตาม เกิดความเบิกบาน แจ่มใส เป็นสุข เพราะการแผ่เมตตาเป็นการเอาชนะความโกรธ เอาชนะความไม่สบายใจ ร้อนใจ ใจที่มีความขุ่นใจ จะเป็นทุกข์ เศร้าหมอง

ถ้าเรามีเมตตา จิตก็จะห่างไกลจากความโกรธ ความหงุดหงิด ไม่สบายใจ เมื่อใจมีความสุข เวลาที่เราไปเกี่ยวข้องกับบุคคลใด ก็จะทำให้เกิดความสุขให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง นำความสุขออกไปทางกายกรรม เมตตากายกรรม เมตตาวจีกรรม เมตตาโมกขกรรม ถ้าเราแผ่เมตตากันในครอบครัว ครอบครัวก็จะร่มเย็นเป็นสุข จะปรองดองรักใคร่สมานสามัคคีกัน แต่ตัวเราเองต้องเป็นผู้แผ่ก่อน แล้วสอนคนข้างเคียงในครอบครัวให้แผ่เมตตา ขยายออกมาในที่ทำงาน สมาชิกในที่ทำงาน ช่วยกันสอน ช่วยกันแผ่เมตตา ยิ่งขยายออกไป คนในประเทศแผ่เมตตากันมาก ๆ จะเกิดความร่มเย็นเป็นสุข จะเกิดนิमितหมายที่ดี เกิดสิริมงคล

วันที่ ๒๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



เราจะต้องมีธรรมะ มีสติมาดูแลมาควบคุมจิตใจเรา
เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมันออกมาจากใจ

ถ้าใจเราไม่ได้อยู่แล้วนี่ พุทธกิจกรรมทางกายวาจา มันก็
ก็จะเป็นการไปทำชั่วทำบาป ทำความทุกข์ความเดือดร้อนให้ผู้อื่นให้
ตนเอง และบาปนั้นก็จะเป็นกรรมติดตามตนเองไปให้ผลเป็นความ
ทุกข์ความเดือดร้อน แต่ถ้าเรารักษาจิตใจของเราดีงาม การกระทำ
ของเราก็จะถูกตอง เป็นกุศลเป็นบุญ บุญนั้นก็ติดตามตนไปให้ผล
เป็นความสุขเหมือนเงาติดตามตัว ฉะนั้น จิต พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า
“ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน เป็นหัวหน้า สำเร็จแล้วด้วยใจ” เราจึง
ควรมาฝึกจิตฝึกใจของเราให้ดีงามไว้

วันที่ ๒๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



การปฏิบัติเจริญวิปัสสนา
ไม่ต้องไปคิดอะไร
เพียงมีสติระลึก
รู้เท่าทันต่อปรมาตถ
ระลึกปรมาตถ
ที่เป็นปัจจุบันขณะ
ก็ทำลายอกุศลธรรมลงไป
ได้ด้วยตัวของมันเอง

การปฏิบัติเจริญวิปัสสนานั้น ไม่ต้องไปคิดอะไร เพียงมีสติ
ระลึก รู้เท่าทันต่อปรมาต্ম ระลึกปรมาต্মที่เป็นปัจจุบันขณะ มันก็
ทำลายอกุศลธรรมลงไปได้ด้วยตัวของมันเอง

เมื่อกุศลเกิดขึ้น ๆ อกุศลก็จางลง กุศลมาแทนที่ในปัจจุบันธรรม

เหมือนกับแก้วอัฐิตัวเดียวที่สองคนแย่งกันระหว่างกิเลสกับกุศล
ถ้ากุศลเข้ามาแทนที่ อกุศลก็ตกไปจากแก้วนั้น แต่การจะนั่งก็นั่งได้
แป๊บเดียว ถึงจะเป็นกุศลก็นั่งได้แป๊บเดียว ถ้าไม่มีการเสริมมาอีก
อกุศลก็เข้ามาอีก

ฉะนั้นถ้าหากว่า มีสติระลึก รู้อยู่ อกุศลก็จะละไปในตัว เมื่อ
เพียรทำกุศลให้เกิดขึ้น ก็เท่ากับว่าเพียรละอกุศลไปในตัว อันนี้ก็เป็น
การละในวิธีการของวิปัสสนา คือ มีสติรู้เท่าทันต่ออกุศลธรรม และ
กุศลธรรม

แต่ถ้าเราจะละอกุศลด้วยวิธีการที่ไม่ใช่วิปัสสนา ก็ละได้ใน
ลักษณะที่ไม่ได้ศึกษาความเป็นจริง ละแบบใช้อุบายวิธี เช่น เราคิดนึก
สอนจิตใจของตัวเองว่า ไม่ควรจะไปโกรธ ไปเกลียด โดยให้เหตุผล
อย่างนั้น อย่างนี้ ก็สามารถจะทำให้กิเลสที่มันเกิดขึ้นขณะนั้น ถูกละ
ไปได้ชั่วคราว คือ สงบระงับไปได้

แต่มันไม่ได้เป็นวิธีการของวิปัสสนา เมื่อไม่ใช่วิธีการของ
วิปัสสนา มันก็ไม่มีปัญญาในการที่จะละโดยเด็ดขาดได้ ไม่มีการสะสม
เหตุและปัจจัย เข้าไปสู่การละโดยเด็ดขาดได้ ที่เรียกว่า ประหาณ
อนุสัยกิเลส

การที่จะเข้าไปสู่การละโดยเด็ดขาด หรือ ประหาณกิเลสโดย
เด็ดขาด ก็ต้องเจริญวิปัสสนา ให้รู้แจ้งรูปนามตามความเป็นจริง

วันที่ ๒๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



ครั้งหนึ่ง มีเทวดามาเข้าเฝ้าพระพุทธองค์แล้วทูลถามว่า..

บุคคลให้อะไร ชื่อว่าให้กำลัง
บุคคลให้อะไร ชื่อว่าให้วรรณะ
บุคคลให้อะไร ชื่อว่าให้ความสุข
บุคคลให้อะไร ชื่อว่าให้จักขุ
และ ใครชื่อว่าให้ทุกสิ่งทุกอย่าง

พระพุทธองค์ตรัสว่า..

บุคคลให้ข้าว ชื่อว่าให้กำลัง
บุคคลให้ผ้า ชื่อว่าให้วรรณะ
บุคคลให้ยานพาหนะ ชื่อว่าให้ความสุข
บุคคลให้ประทีป ชื่อว่าให้จักขุ
บุคคลผู้ให้ที่อยู่อาศัย ชื่อว่าให้ทุกสิ่งทุกอย่าง

ตัวอย่างเช่น การที่ญาติโยมสร้างกุฏิถวายพระสงฆ์ ซึ่งเป็น
ที่อยู่อาศัย ก็เท่ากับให้ทุกสิ่งทุกอย่าง ที่อยู่อาศัยเป็นสิ่งสำคัญ ทำให้
เรามีความสุข กันร้อนกันฝน อยู่เย็นเป็นสุข เกิดความปลอดภัย

พระพุทธเจ้าตรัสเพิ่มเติมอีกว่า..

ส่วนผู้ที่พราสอนธรรม ชื่อว่าให้อมตะ
ธรรมะเป็นสิ่งที่นำไปสู่อมตะ คือ ความไม่ตาย คือ พระนิพพาน
อันเป็นสภาพที่ไม่ตาย ไม่มีการเกิด ไม่มีการตาย

อีกครั้งหนึ่ง เทวดาผู้หนึ่งมาเฝ้าพระพุทธองค์แล้วทูลถามว่า..

อะไรเล่า ยังประโยชน์ให้สำเร็จตราบแผ่ชรา

อะไรเล่า ตั้งมั่นแล้วยังประโยชน์ให้สำเร็จ

อะไรเล่า เป็นรัตนะของคนทั้งหลาย

อะไรเล่า โจรลักไปไม่ได้

พระพุทธองค์ตรัสว่า..

ศีลนั้นแหละ ยังประโยชน์ให้สำเร็จตราบแผ่ชรา

คนมีศีย่อมยังประโยชน์ให้สำเร็จ

แม้เมื่อสิ้นชีวิตไป ก็ยังส่งผลไปสู่สุคติ

ศรัทธาที่ตั้งมั่นดีแล้ว ย่อมยังประโยชน์ให้สำเร็จ

ศรัทธา คือ ความเชื่อ ความเลื่อมใส

หากเรามีศรัทธา ประโยชน์ต่าง ๆ ย่อมจะตามมา

แต่หากปราศจากศรัทธาเสียแล้ว บุญและความดีต่าง ๆ แทบจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ศรัทธาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ศรัทธาที่ตั้งมั่นดีแล้ว ย่อมยังประโยชน์ต่าง ๆ ให้สำเร็จ หากเราปราศจากศรัทธา เราย่อมจะไม่ทำทาน ไม่รักษาศีล ภาวนาก็ยังเป็นไปไม่ได้ เราจึงจำเป็นต้องมีศรัทธา

ปัญญา คือ รัตนะของบุคคลทั้งหลาย

ความรู้เปรียบเสมือนแก้วรัตนะ

บุญ คือ สิ่งที่โจรลักไปไม่ได้
บุญที่บุคคลทำแล้ว โจรลักไปไม่ได้
ใครก็ช่วงชิงไปไม่ได้

ผู้ที่ทำบุญใดไว้ ก็ย่อมเป็นเจ้าของบุญนั้น เช่นเดียวกับบาป
บุคคลใดทำบาปไว้ ก็ย่อมเป็นเจ้าของบาปนั้น จะยกให้ใครก็ได้
เช่นกัน

วันที่ ๒๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



นิเวรณ แปลว่า เครื่องกั้นความดี
หากเกิดขึ้นก็จะทำให้สติ สมาธิ ปัญญา ถูกตัดรอนไป
เพราะว่านิเวรณนั้นเป็นธรรมฝ่ายอกุศล คือ ฝ่ายไม่ดี

ส่วนสติ สมาธิ ปัญญา เป็นธรรมฝ่ายกุศล เป็นฝ่ายดี

เมื่อนิเวรณเกิดขึ้น ก็จะทำลายมาตัดรอน สติ สมาธิ ปัญญา
ในขณะที่เจริญภาวนา แต่หากว่าเราเป็นผู้ฉลาด ปฏิบัติตามคำสอนที่
พระพุทธเจ้าได้แสดงไว้ ก็สามารถจะเอานิเวรณมาเป็นประโยชน์ได้
แม้ว่าจะเป็นธรรมฝ่ายอกุศลก็ตาม ถ้าฉลาดก็สามารถเอาอกุศล
เหล่านั้น มาเป็นคุณมาเป็นประโยชน์ได้

เป็นคุณได้อย่างไร ? เป็นคุณก็โดยที่เอามาเป็นกรรมฐาน เมื่อ
นิเวรณเกิดขึ้นก็เอานิเวรณเป็นกรรมฐาน กรรมฐาน คือ ที่ตั้งของสติ
พอมานะเป็นที่ตั้งของสติ สติเกิดขึ้นจิตก็กลับเป็นกุศลเกิดขึ้นสลับ เมื่อ
สติเจริญขึ้น ปัญญาก็เกิดขึ้นได้ นิเวรณจึงเป็นประโยชน์ ฉะนั้นเจริญสติ
ได้โดยการระลึกรู้ นิเวรณต่าง ๆ ที่กำลังปรากฏ นิเวรณเหล่านั้นก็เป็น
สิ่งที่ถูกรู้หรือเป็นที่ตั้งของสติ

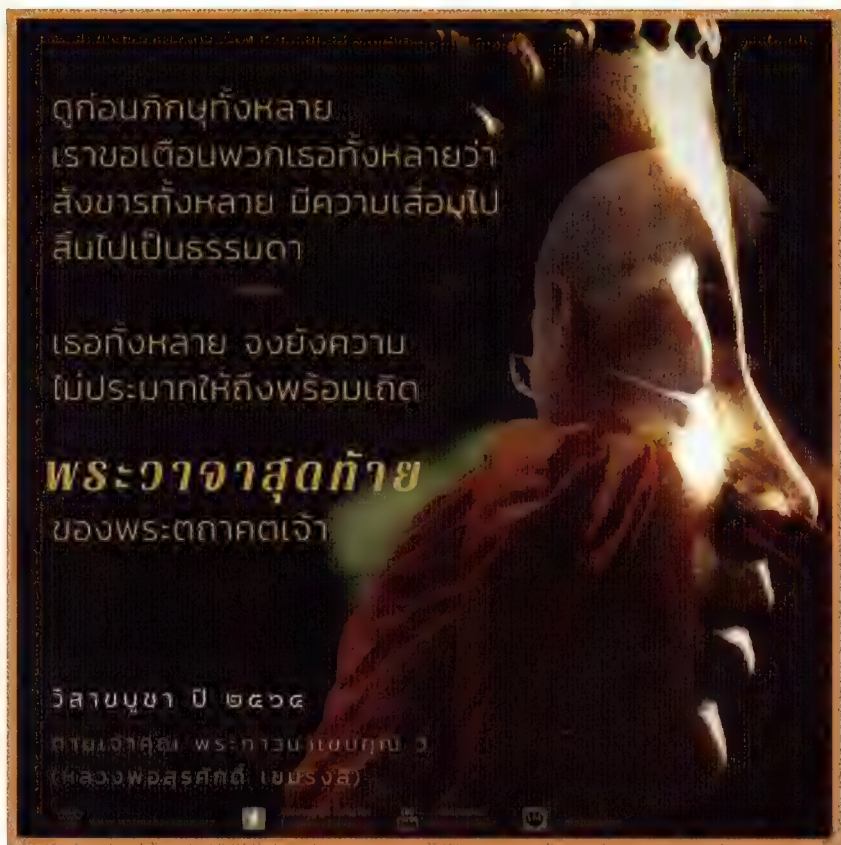
การตามระลึกรู้ในนิเวรณต่างๆ ที่กำลังปรากฏ
เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คือ สติตามระลึกรู้เท่าทันนิर्वรณหรือสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ
อยู่เนื่อง ๆ ซึ่งนิर्वรณมักจะเกิดขึ้นมากับผู้ที่อบรมกรรมฐานใหม่ ๆ

นิर्वรณ มี ๕ ประการ คือ

๑. กามฉันทนิर्वรณ ได้แก่ ความกำหนัดยินดี ในกามคุณ
อารมณ์ จิตใจเลื่อนไหล ฝัดฝนในรูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา
๒. พยาบาทนิर्वรณ ได้แก่ ความพยาบาท อาฆาตมาดร้าย
เกิดปฏิกิริยา ความคับแค้นในจิตขึ้นมา
๓. อุทธัจจกุกกุกจนิर्वรณ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ฟุ้งซ่าน
ก็เป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่ง รำคาญใจก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง
ฟุ้งซ่านก็คือความซัดส่ายไปในอารมณ์ต่างๆ รำคาญใจ
ก็คือหงุดหงิด
๔. ถีนมิทธนิर्वรณ คือ ความหดหู่ท้อถอย ง่วงเหงาหาวนอน
๕. วิจิกิฉณนิर्वรณ ได้แก่ ความสงสัยลังเลใจ

วันที่ ๒๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



จากนี้ไปก็จะได้ปรารถนารธรรมะในเรื่องมหาปริณิพพานสูตร จะได้กล่าวถึงพรรษาสุดท้ายแห่งพระชนม์ชีพ วันที่พระองค์ได้ดับขันธปริณิพพาน พระองค์ได้ตรัสอะไรไว้อย่างไรบ้าง ?

หลังจากที่พระองค์ตรัสรู้แสดงธรรมมาตลอด ๔๕ พรรษา ในพรรษาที่ ๔๕ อันเป็นพรรษาสุดท้าย พระองค์ก็ประทับอยู่ที่หมู่บ้านเวฬุคาม กรุงไวสาลี ในครั้งนั้นพระองค์ก็ประชวรหนัก เกิด

การประชวรมาก แทบจะสิ้นพระชนม์ ท้าวสักกเทวราชลงมาอุปัฏฐาก
นวดฝ่าเท้าพระองค์

พระพุทธเจ้า :

“นั่นใคร”

ท้าวสักกเทวราช :

“ข้าพระองค์สักกเทวราชมาเพื่ออุปัฏฐากพระพุทธองค์
พระเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้า :

“อย่าเลย เรามีคิลานอุปัฏฐากอยู่แล้ว ธรรมดากลิ่นของมนุษย์
เป็นที่เหม็นของเทวดา (เทวดาเขาเหม็นกลิ่นมนุษย์ เหมือนเหม็น
ซากศพ) ปล่อยให้คิลานอุปัฏฐากเราทำเถิด”

ท้าวสักกเทวราช :

“ข้าพระองค์ แม้จะอยู่ไกลแสนไกล แต่มาด้วยกลิ่นศีล ขอให้
ข้าพระองค์ได้มีโอกาสอุปัฏฐากพระผู้มีพระภาคเถิด”

ท้าวสักกเทวราชนำบังคนหนัก (ภาชนะที่ถ่ายอุจจาระ) หนุนไป
บนศีรษะ เหมือนถั่วของหอม ไม่ให้ใครแตะต้อง ดูแลอุปัฏฐาก
จนกระทั่งพระองค์คลายจากประชวร จึงเสด็จกลับไป

ภิกษุทั้งหลายก็สรรเสริญว่า..

“แม่ท่านจะอยู่บนสวรรค์ ยังสละมาดูแลอุปการาจากพระพุทธเจ้า”

พระพุทธองค์ได้เสด็จออกไป ประทับนั่งอยู่อาสนะที่ปูไว้ด้านหลังวิหาร
พระอานนท์ก็เข้าไปกราบว่า..

“ข้าพระองค์เห็นพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงคลายจากประชวร
ก็ค่อยเบาใจหน่อย แต่แม้กระนั้นก็ยังต้องตั้งใจไปหมด ทิศทั้งหลาย
ไม่ปรากฏ ทำอะไรไม่ถูก เมื่อเห็นพระองค์ประชวรหนัก”

พระองค์จึงตรัสว่า..

“อานนท์ เธอทั้งหลายจะหวังอะไรกับตถาคตอีกเล่า ธรรมะที่
เราได้สอนบอกเธอทั้งหลายนั้น ไม่มีนอกไม่มีในแล้ว (คือ บอกให้หมด
แล้ว) เธอทั้งหลาย จงมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นสรณะ มีธรรมเป็นเกาะ
มีธรรมเป็นสรณะอยู่เถิด”

มีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นสรณะ
มีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นสรณะ
คืออย่างไร ?

คือ มีสติปัฏฐาน๔

มีสติ ปรรภาความเพียรด้วยการมีสติสัมปชัญญะ

พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เนื่อง ๆ
กำหนดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่เนื่อง ๆ
กำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เนื่อง ๆ
กำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่เนื่อง ๆ

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใดจะเป็นกาลบัดนี้ก็ดี ในกาลต่อไปข้างหน้าก็ดี ภิกษุใดเป็นผู้ใคร่ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ภิกษุนั้นจะเป็นผู้ประเสริฐสุด”

รุ่งเช้าพระองค์ก็ออกบิณฑบาต ที่กรุงไวสาลี หลังทำภารกิจแล้ว
ช่วงบ่ายรับสั่งว่า..

“อานนท์ เธอจงนำผ้าสีทนะไปปูที่ปาวาลเจดีย์ เราจะเข้าไป
พักที่นั่น”

ณ ที่นั่นเอง พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระอานนท์ ว่า..

“อานนท์ กรุงไวสาลีนี้ มีสถานที่นารัณรมย์หลายแห่ง ผู้ใดเจริญ
อิทธิบาท ๔ มาเป็นอย่างดี ผู้นั้นจะมีชีวิตอยู่กับหนึ่งหรือมากกว่าก็ได้
อานนท์ ตถาคตเป็นผู้เจริญอิทธิบาท ๔ มาอย่างดีแล้ว”

พระพุทธเจ้า ตรัสอย่างนี้อยู่ถึง ๓ ครั้ง
พระอานนท์ก็ไม่ได้เฉลียวใจ ไม่ได้ทูลขอ

พระองค์จึงตรัสว่า..

“อานนท์ ถ้าเช่นนั้น เธอจงรู้กาลอันสมควรเถิด”

พระอานนท์ก็ปลีกตัวออกไปพักที่ไม่ไกลนัก วสวัตติมาร ก็เข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าทูลขอให้พระองค์ดับขันธปรินิพพาน

“เมื่อครั้งที่พระองค์ตรัสรู้ใหม่ๆ ที่ อชปาลนิโครธ ข้าพระองค์ได้เข้าไปทูลขอพระองค์ดับขันธปรินิพพานครั้งหนึ่งแล้ว พระองค์อ้างว่า ‘ตราบใดที่บริษัทของเรา ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ยังไม่แตกฉานในพระธรรมวินัย ยังไม่ฉลาดในธรรม แสดงธรรมยังไม่มีปาฏิหาริย์ ตราบนั้นเราก็จะยังไม่ปรินิพพาน’ ข้าแต่พระผู้มีพระภาค บัดนี้ บริษัทของพระองค์นั้นเป็นพหุสูต เป็นผู้แตกฉานในพระธรรมวินัย ขอพระองค์จงดับขันธปรินิพพานเถิด” ..มารก็อ้าง ทูลขอให้พระองค์ปรินิพพาน

พระองค์จึงตรัสว่า..

“ดูก่อน มารผู้มีบาป ท่านจงเป็นผู้ชวนชวายน้อยเถิด นับตั้งแต่นี้ไปอีก ๓ เดือน ตถาคตจะดับขันธปรินิพพาน”

พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะ ปลงอายุสังขาร ในวันเพ็ญ เดือน ๓ ในครั้งนั้น ตรงกับวันเพ็ญเดือน ๓ อีก ๓ เดือนจะดับขันธปรินิพพาน ก็คือ กลางเดือน ๖ เมื่อพระองค์ปลงอายุสังขาร แผ่นดินก็ไหวขึ้น กลองทิพย์ก็บันลือลั่นขึ้น พระอานนท์ก็ตกใจ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าว่าเกิดอะไรขึ้น แผ่นดินไหว กลองทิพย์บันลือลั่น ?

พระองค์ได้ตรัส..

เหตุแห่งการแผ่นดินไหว ๘ ประการ

๑. แผ่นดินนี้ ตั้งอยู่บนน้ำ และน้ำก็ตั้งอยู่บนลม
เมื่อลมใหญ่ไหวตัว น้ำก็จะไหว แผ่นดินจึงไหว
๒. สมณพราหมณ์ผู้มีฤทธิ์ เทวดาผู้มีฤทธิ์
เจริญปฏิภาณน้อย เจริญอาปกิณมาก แผ่นดินก็ไหวได้
๓. พระโพธิสัตว์จุติจากดุสิตเทวโลกลงสู่ครรภ์มารดา แผ่นดินก็ไหว
๔. พระโพธิสัตว์ทรงมีสติสัมปชัญญะ
ประสูติจากครรภ์พระมารดา แผ่นดินก็ไหว
๕. พระตถาคตตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ แผ่นดินก็ไหว
๖. พระตถาคตแสดงธรรมจักร (แสดงธรรมครั้งแรก) แผ่นดินก็ไหว
๗. พระตถาคตปลงอายุสังขาร แผ่นดินก็ไหว
๘. พระตถาคตเสด็จดับขันธปรินิพพานด้วยอนุปาทิเสสนิพพาน
แผ่นดินก็ไหว

พระอานนท์ ฟังเช่นนั้น
ก็ทราบว่าจะพระพุทธเจ้าทรงปลงอายุสังขารเสียแล้ว

ก็ลงเข้าไปกราบว่า..

“ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ขอพระองค์ทรงพระชนม์ชีพอยู่ต่อ
เกิด เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขต่อมนุษย์และเทวดา
ทั้งหลาย”

พระองค์ตรัสว่า..

“อานนท์ ตถาคตได้รับปากกับมารไปแล้ว หลังจากที่เราบอก
กับเธอ แสดงให้เธอได้ทราบ แต่เธอไม่ได้ทูลขอ ถ้าเธอทูลขอเรา ๒
ครั้ง เราก็จะห้ามไว้ ครั้งที่ ๓ เราก็จะรับ แต่บัดนี้เรารับปากมารแล้ว”

แม้พระอานนท์จะทูลขออ้อนวอนถึง ๓ ครั้ง

พระองค์ก็ตรัสว่า..

“การที่ตถาคตจะคืนคำเพื่อชีวิตนั้น ไม่ใช่ฐานะที่จะเป็นไปได้
ความผิดของเธอเอง เธอไม่ได้ทูลขอเรา อานนท์ เอาเถอะ.. เธอจงไป
ตามภิกษุสงฆ์ที่จำพรรษาอยู่รอบ ๆ กรุงเวสาฬหิมารวมกันที่อุปัฏฐาน
ศาลา เราจะได้ให้อโวาทภิกษุทั้งหลาย”

พระอานนท์ก็ไปตามภิกษุสงฆ์ทั้งหลายมารวมกันที่อุปัฏฐานศาลา
แล้วพระพุทธเจ้าก็เสด็จไป เมื่อประทับนั่งแล้วพระองค์ก็ได้ตรัสว่า.

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ
ธรรมที่เป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้ อันประกอบด้วย..

สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔

อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕

พละ ๕ โพชฌงค์ ๗

อริยมรรคมีองค์ ๘

เราได้แสดงแล้วแก่พวกเธอทั้งหลาย
เพื่อความรู้ยิ่งแก่พวกเธอทั้งหลาย
เธอทั้งหลายจงศึกษา จงเจริญ จงทำให้มาก
เพื่อพรหมจรรย์นี้จะได้นั่นคง
เพื่อเธอจะได้สิ้นชาติสงสาร เข้าถึงนิพพานได้”

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไป สิ้นไป
เป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงอย่าประมาท นับตั้งแต่นี้ไปอีก ๓ เดือน
ตถาคตจะดับขันธปรินิพพานแล้ว”

“ภิกษุทั้งหลาย สัตว์โลกทั้งหลายล้วนมีความตายเป็นเบื้องต้น
เหมือนภาชนะดินที่จำเป็นต้องมีการแตกทำลายเป็นธรรมดา ชีวิตของ
สัตว์ทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน จะต้องแตกทำลายไปในที่สุด วัยของเรา
แก่หง่อมแล้ว ผ่านวัยมาถึง ๘๐ ปี อีกไม่ช้าเราก็ต้องจากพวกเธอ
ทั้งหลายไป เธอทั้งหลายจงอย่าประมาท เพื่อจะได้ละชาติสงสาร
เข้าถึงนิพพานได้”

วันรุ่งขึ้น พระองค์ก็เข้าไปบิณฑบาตที่กรุงไวสาลี กลับออกมา
พระองค์ก็ได้หันไปมอง หันแบบที่เรียกว่า นาคาวโลก คือ หันกายกลับ
เข้าไปมองกรุงไวสาลี ตรัสกับพระอานนทว่า..

“อานนท การเห็นกรุงไวสาลีของเราตถาคตเป็นครั้งสุดท้ายแล้ว
เพราะตถาคตจะไม่ได้กลับมาอีก”

จากนั้น พระองค์ก็เสด็จเดินทางไปพร้อมกับพระภิกษุสงฆ์ ได้พัก
ในที่ต่างๆ พระองค์ก็จะอบรมให้โอวาทพระภิกษุทั้งหลายว่า..

“สมาธิ อันศีลอบรมดีแล้ว
มีสมาธิเป็นฐานย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก
ปัญญา อันสมาธิอบรมดีแล้ว
ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก
จิต อันปัญญาอบรมดีแล้ว
ย่อมหลุดพ้นจากอาสวกิเลสได้”

ณ ที่พัก พระพุทธเจ้าก็ไปพักที่สวนมะม่วงของนายจุนทะ คือ
นายจุนทะตอนที่พระองค์ตรัสรู้ใหม่ๆ เสด็จผ่านมา เข้าไปพักที่สวน
มะม่วง ได้ฟังธรรมบรรลुเป็นโสดาบัน แล้วก็ได้สร้างสถานที่พักถวาย
พระพุทธเจ้า มาวันสุดท้ายพระองค์เสด็จมาเข้าพัก นายจุนทะทราบว่
พระพุทธเจ้าประสงค์มาพักที่สวนมะม่วงของตน ก็มาเข้าเฝ้าแล้วก็
ทูลอาราธนาขอพระผู้มีพระภาคเจ้า พร้อมด้วยพระภิกษุสงฆ์ ได้โปรด
ไปฉันภัตตาหารที่บ้านของตนเอง ..พระองค์ก็รับโดยคุณิภาพ

รุ่งขึ้นหลังจากที่จุนทะจัดแจงอาหารเรียบร้อยแล้ว ก็มาราบทูล
พระผู้มีพระภาคเจ้าว่า.. “อาหารเรียบร้อยแล้ว”

พระองค์ก็เสด็จไปพร้อมด้วยพระภิกษุสงฆ์ ในนิเวศของนายจุนทะ
นายจุนทะ ได้จัดเตรียมอาหารไว้มากมาย แต่มีอาหารชนิดหนึ่งที่ชื่อ
สุกรมัททวะ จะเป็นเห็ดชนิดหนึ่ง หรือ จะเป็นผสมด้วยยาสมุนไพรมะ
หรือเป็นเนื้อสุกรอ่อน ก็แปลว่าได้หลายอย่าง ซึ่งพระพุทธเจ้าฉันแล้ว
ก็จะประจวบเหมาะ

พระองค์ทราบ จึงรับสั่งว่า

“จุนทะ อาหารที่เป็นสุกรมัททวะนั้น เธอจงถวาย จงอังคาส
(ถวายอาหารพระ) เฉพาะตถาคตเท่านั้น ส่วนอาหารอย่างอื่น ก็จง
อังคาส ถวายภิกษุสงฆ์เถิด ส่วนสุกรมัททวะที่เหลือนี้ เธอจงนำไปฝัง
เสีย เราไม่เห็นใครในโลก พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ใน
หมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ที่บริโภคอาหารชนิดนี้ลงไปแล้ว จะ
ย่อยได้ นอกจากตถาคตเท่านั้น”

เมื่อพระองค์ฉันแล้ว ก็ได้แสดงธรรมีกถาให้นายจุนทะได้เกิดความ
อาจหาญในธรรม แล้วก็เสด็จออกจากบ้านจุนทะ พระองค์ก็ประจวบ
เหมาะ เรียกว่า “โลหิตปักขันธิกภาพาร” คือ ถ่ายเป็นเลือด

พอเดินมาไต่ระยะหนึ่ง ก็แวะเข้าข้างทาง รับสั่งว่า

“อานนท์ เธอจงปูผ้าสังฆาฏิ เป็น ๔ ชั้น ตถาคตจะพัก”

แล้วพระองค์ก็นั่งประทับพัก แล้วก็รับสั่งว่า..

“อานนท์ เธอจงเอาบาตรไปตักน้ำมาเถิด ตถาคตกระหายน้ำ”

พระอานนท์ก็กราบทูลว่า..

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ตรงนี้น้ำมันขุ่น เกวียน ๕๐๐ เล่ม พึงผ่านไปหยก ๆ ถ้าพระองค์อดใจ เสด็จเดินทางจากนี้ไปอีกระยะหนึ่ง จะถึงแม่น้ำกุธานที ที่นั่นน้ำใสสะอาด พระองค์จะได้ดื่ม จะได้สร่งสนาน จะดีกว่าพระพุทเจ้าข้า”

พระพุทเจ้า :

“เอาเถิดอานนท์ เธอจงเอาบาตรไปตักมาเถิด ตถาคตกระหายน้ำมาก”

พระอานนท์ก็ยังยืนกรานไม่ยอมให้พระองค์ฉันน้ำขุ่น จนพระองค์ต้องตรัสถึง ๓ ครั้ง พระอานนท์ก็เอาบาตรไปตัก พอจะจ้วงตักน้ำก็ใส ก็กรองน้ำเสร็จแล้ว ก็ใส่ลงในบาตรกลับมาถวายพระพุทเจ้า จากนั้นพระองค์ก็เสด็จไปถึงแม่น้ำกุธานทีก็ลงสร่งสนาน แล้วก็ขึ้นไปพัก

ในเวลานั้น พระองค์ได้ให้พระจุนทกะบุผ้าสังฆาฏิเป็นสี่ชั้น

“เราเหนื่อย เราจะพัก”

พระองค์ก็พักนอนตะแคงข้างขวาเหลื่อมเท้า

ครั้งนั้น ก็มีปุกกุสะมลลบุตรผ่านมา เข้าไปเฝ้าเล่าเรื่องราว ตนเอง เป็นศิษย์ของอาฬารดาบส คราวหนึ่งอาฬารดาบสนั่งเข้ามาน เกรียน ๕๐๐ เล่ม ผ่านไป ไม่ได้ยินเสียงแม้จิวระโตนฝุ่น คนก็ถามว่า.. “ท่านไม่ได้ยินเสียงหรือ ? ท่านมีสัญญาอยู่ไหม ? ท่านตื่นอยู่ไหม ?”

พระพุทเจ้าตรัสว่า..

“ท่านจะสำคัญความขื่อนั้นเป็นไฉน ระหว่างผู้ที่ไม่ได้ยินเสียง เกรียน ๕๐๐ เล่ม ผ่านไป กับ ผู้ที่ได้ยินเสียงฟ้าผ่า ฝนตก ฟ้าผ่า ชวานาสองพี่น้องตาย ควายสี่ตัวตาย ?”

ปุกกุสะมลลบุตร ก็ว่า..

“เกรียนแสนเล่มก็จะทำอะไรได้”

พระพุทองค์ก็ได้เล่าให้ฟังว่า..

“ครั้งหนึ่งพระองค์ประทับที่โรงกระเดื่อง ฝนตก ชวานาสอง พี่น้องถูกฟ้าผ่า พร้อมด้วยควายสี่ตัว จากนั้นเมื่อฝนหาย พระองค์ ก็เสด็จเดินจงกรม มีคนมาถาม พระองค์ได้ยินเสียงไหม ? พระองค์ ก็บอกว่า ไม่ได้ยิน”

ทำให้ปุกกุสะเกิดความเลื่อมใส ขอถวายตัวถึงพระพุท พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะที่พึ่ง แล้วก็นำผ้าเนื้อเกลี้ยงสี่ดั่งทอง (ผ้าสังคิวรรณ) ๒ ผืนเข้ามาถวาย พระองค์ก็รับสั่งว่า..

“ให้ถวายตถาคต ๑ ผืน ถวายพระอานนท์ ๑ ผืน”

เมื่อปูกุสะไปแล้ว พระอานนท์ก็นำผ้าเนื้อเกลี้ยงสีดังทอง
เข้าไปทาบที่พระวรกายของพระพุทธเจ้า ..ก็เปล่งแสงสว่าง

พระอานนท์กราบทูลว่า..

“วันนี้อัศจรรย์จริง พระฉวีวรรณของพระองค์ผุดผ่องยิ่งนัก ทำให้
จีวรผ้าเนื้อเกลี้ยงนี้ สว่างเหมือนกับถ่านเพลิงที่ปราศจากควัน”

พระองค์ตรัสว่า..

“อานนท์ เป็นธรรมดาอย่างนี้ในสองวัน วันที่ตถาคตจะตรัสรู้
อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ กับวันที่ตถาคตจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน
พระฉวีวรรณจะผุดผ่องอย่างนี้ เป็นธรรมดา”

“อานนท์ คึ่นนี้แหละในปัจฉิมยาม เราจะดับขันธปรินิพพาน
ระหว่างต้นสาละทั้งคู่ที่ศาลวโนทยาน ของพวกชาวมัลลกะษัตริย์
มาเถอะ เราจะเดินทางต่อไปต่อ”

จากนั้นพระองค์ก็เสด็จ เดินทางข้ามแม่น้ำหิรัญวดี เข้าสู่กุสินารา
ที่ศาลวโนทยานอันเป็นที่พักของพวกมัลลกะษัตริย์ พระองค์ก็รับสั่งว่า..

“อานนท์ เธอจงจัดที่นอน หันศีรษะไปทางทิศเหนือ เราเหนื่อย
มากแล้ว เราจะนอนแล้ว”

พระอานนท์ก็รีบจัดแจง แล้วพระองค์ก็ประทับ ระหว่างต้นสาละ
ทั้งคู่ นอนตะแคงข้างขวา เรียกว่า.. **อนุฐานไสยา** คือ เป็นการนอน
ครั้งสุดท้ายที่จะไม่ลุกขึ้นมาอีก



แม้ขณะนั้น ดอกสาละ ก็โปรยปรายลงมา ต้องสรีระของพระองค์ เพื่อบูชา ดอกมณฑารพ ดอกไม้สวรรค์ก็โปรยปรายลงมาจากนภากาศ บูชาพระผู้มีพระภาคเจ้า จุนจันท์อันเป็นทิพย์ก็โปรยปรายลงมา พระองค์ตรัสว่า..

“อานนท์ การบูชาตถาคตด้วยอามิสบูชา ไม่ยังพระศาสนาให้ดำรงอยู่ได้ ก็เป็นบุญของบุคคลนั้นเท่านั้น ส่วนการปฏิบัติบูชา คือ การปฏิบัติธรรม สมควรแก่ธรรมนั้น บริษัททั้งสี่ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ถ้าเป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติตามคำสั่งสอน ของพระตถาคตนั้นแหละ คือ การเคารพสักการะบูชาเรตถาคตด้วยการบูชาอันสูงสุด เพราะจะยังพระศาสนาให้ดำรงอยู่ได้”

**การปฏิบัติบูชา เป็นการปฏิบัติ
ที่เป็นการบูชาอันสูงสุด
เพราะพระธรรมคำสอนจะดำรงอยู่ได้ด้วยการปฏิบัติ**

แม้พระองค์จะประวรหนักแล้ว นอนอยู่ ก็ยังตรัสสอนธรรมต่าง ๆ ให้ภิกษุทั้งหลาย ได้ตรัสถึง..

บุคคล หรือ อริธาตุ ของบุคคลทั้งสี่ ประดิษฐ์ซึ่งบรรจสุญฺปิโด บุคคลไปไหว้ ไปสักการะ หรือยังจิตให้เลื่อมใส ในสญฺของบุคคลทั้งสี่ ก็จะเป็นไปเพื่อสุคติ หรือเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขชั่วกาลนาน เรียกว่า.. ญฺปารหบุคคล บุคคลที่ควรเคารพบูชา

อุปารหบุคคล บุคคลที่ควรเคารพบูชา

๑. พระตถาคต สัมมาสัมพุทธเจ้า
๒. พระปัจเจกพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า คือ ผู้ที่ตรัสรู้ได้เอง แต่ไม่สามารถจะหยั่งปริยัติเป็นศาสนาที่สั่งสอนได้
๓. สาวกของพระตถาคต อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
๔. พระเจ้าจักรพรรดิผู้ทรงธรรม

ถ้าอุปการของบุคคลเหล่านี้ บุคคลได้ไปเห็น ยังจิตเลื่อมใส หรือ กราบไหว้บูชา จะเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขชั่วกาลนาน

พระองค์ได้ตรัสสอนต่าง ๆ พระอานนท์ ก็ถามว่า..

“ตอนที่พระองค์ยังพระชนม์ชีพอยู่ ภิกษุสงฆ์ทั้งหลายก็จะพากันมาเฝ้าด้วยความใกล้ชิด ได้ฟังธรรมและเมื่อพระองค์ดับขันธปรินิพพาน ภิกษุสงฆ์ทั้งหลายจะทำประการใดกัน”

พระองค์จึงได้ตรัส..

สังเวชนียสถานสี่แห่ง คือ

ที่ประสูติ ที่ตรัสรู้ ที่แสดงธรรมจักร ที่เสด็จดับขันธปรินิพพาน

“ชนเหล่าใดจาริกไปด้วยความเลื่อมใสศรัทธา รำลึกว่าสถานที่นี้เป็นที่ประสูติของพระตถาคตเจ้า สถานที่นี้เป็นที่ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณของพระพุทธเจ้า เป็นที่แสดงอัมมจักกัปวัตตนสูตรของพระผู้มีพระภาคเจ้า หรือสถานที่นี้เป็นที่เสด็จดับขันธปรินิพพาน เมื่อชนเหล่านั้นสิ้นชีวิตลง ย่อมเข้าสู่สุคติโลกสวรรค์”

พระอานนท์ก็ถามว่า..

“จะปฏิบัติต่อสรีระของพระองค์อย่างไร ?

พระประสงค์เมื่อพระองค์สิ้นพระชนม์แล้ว”

ทรงตรัสว่า..

“อานนท์ เธอไม่ต้องขวนขวายหрок เธอควรขวนขวายประโยชน์ของตนเองเถิด ปล่อยให้เป็นหน้าที่พวกกษัตริย์ พราหมณ์ คหบดี มหาศาล ที่เขามีความเลื่อมใสศรัทธาตถาคต เขาจะได้ดำเนินการของเขาเอง”

พระอานนท์ก็กลัวว่า ถ้าเกิดเขามาถาม จะตอบไม่ถูก

พระอานนท์ก็ถามว่า..

“แล้วเขาจะปฏิบัติอย่างไร พระพุทธเจ้าข้า ?”

พระองค์ก็ตรัสว่า..

“เขาก็จะปฏิบัติอย่างสรีระของพระเจ้าจักรพรรดิ”

พระอานนท์ :

“เขาปฏิบัติอย่างไรพระพุทธเจ้าข้ากับพระเจ้าจักรพรรดิ ?”

พระองค์ก็ตรัสว่า..

“เขาก็จะห่อด้วยผ้าใหม่ แล้วก็สำลีชุบน้ำมัน แล้วก็ห่อด้วยผ้าใหม่ สลับกับสำลี ๕๐๐ ชั้น ระหว่างผ้าใหม่กับสำลี ๕๐๐ ชั้น แล้วก็นำลงในรางทองคำที่ใส่น้ำมันหอม ปิดด้วยฝาทองคำ นำขึ้นสู่จิตกาธาน ที่ทำด้วยไม้หอมนานาชนิด แล้วก็นำอัฐิธาตุบรรจุไว้ในสฤปในทางใหญ่สี่แพร่ง เพราะชนเหล่าใดมีความเลื่อมใสในสฤปของพระตถาคต ชนเหล่านั้นจะมีประโยชน์มีความสุข ไปชั่วกาลนาน”

พระอานนท์ก็รู้ว่าพระองค์ตรัสอย่างนี้แล้ว คงจะปรินิพพานแน่แล้ว ออกลิ้นความโหม่นสใจไม่ไหว ก็ปลื้มตัวออกไป ไปยืนร้องให้อยู่ จนพระพุทธเจ้าเห็นพระอานนท์หายไปนาน จึงถามภิกษุทั้งหลาย..

“อานนท์หายไปไหน ?”

พระภิกษุทั้งหลาย :

“พระอานนท์ไปยืนร้องให้อยู่”

คือ พระอานนท์ท่านก็นึกถึงว่า.. ถ้าพระพุทธเจ้าปรินิพพาน

พรุ่งนี้.. เราจะล้างพระบาทให้ใคร ?

เราจะรับบาตรใคร ? เราจะปูอาสนะให้ใคร ?



พระภิกษุสงฆ์ไปบอกว่า

“พระพุทธเจ้าเรียกหา”

พระอานนท์ก็เข้ามา พระพุทธเจ้าก็ปลอบใจว่า..

“อานนท์ เธอไม่ต้องเศร้าโศกพิไรราพันไปนักเลย เราได้บอกกับเธอไว้ก่อนแล้วไม่ใช่หรือว่าความพลัดพรากจากสิ่งที่ยรักที่พอใจทั้งหลาย ต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่งจะต้องมีการแตกทำลายเป็นธรรมดา การที่ปรารถนาว่าของสิ่งนั้น สิ่งนี้ บุคคลนั้น บุคคลนั้นอันเป็นที่รัก อย่าแตก อย่าทำลายเลยไม่ใช่ฐานะจะมีได้”

“อานนท์ เธอได้ปฏิบัติดีต่อตถาคตด้วยกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม อันประกอบด้วยเมตตา เป็นเกื้อกูลตถาคต เป็นบุญ เป็นกุศล เป็นอันมาก ถ้าเธอไม่ละความเพียร เธอจะได้ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ในชาตินี้”

แล้วพระองค์ก็ได้ตรัสยกย่องพระอานนท์กับพระสงฆ์ว่า..

“ภิกษุทั้งหลาย ไม่ว่าจะอุปัฏฐากพระพุทธเจ้าในอดีต พระอุปัฏฐากพระพุทธเจ้าในอนาคต ก็ไม่มีใครที่จะเกินถึงพระอานนท์”

“พระอานนท์ยังมีคุณพิเศษที่เรียกว่า.. **อภภูตธรรม** เช่นเดียวกับพระเจ้าจักรพรรดิ คือ ไม่ว่าจะเป็นพุทธบริษัท ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ก็จะมีความปรารถนาที่จะได้เห็นพระอานนท์หนึ่ง และก็มี ความยินดีที่ได้เห็นพระอานนท์หนึ่ง เรียกว่า มีความอึดเฝ้าใจในการ ฟังธรรมของพระอานนท์ และพอใจในธรรมของพระอานนท์ และก็ ไม่อึดในธรรมของพระอานนท์ที่แสดง”

พระอานนท์จะมีคุณธรรมเหล่านี้ ใคร ๆ ก็อยากเห็น อยากพบเห็นแล้วก็พอใจที่ได้เห็น อยากจะได้ฟังธรรม ฟังธรรมก็ไม่อึดในธรรมที่พระอานนท์แสดง”

พระพุทธเจ้าตรัสยกย่องพระอานนท์ ให้ได้คลายใจ พ้นจากความเศร้าโศก

พระอานนท์ ก็ทูลขอว่า..

“ขอพระผู้มีพระภาคเจ้า อย่าดับขันธปรินิพพานที่เมืองเล็ก เมืองน้อยนี้เลย.. ขอไปปรินิพพานที่เมืองใหญ่ ๆ เกิด เช่น เมือง พาราณสี เมืองราชคฤห์ เป็นต้น”

พระองค์จึงตรัสถึงกุสินารานี้ว่า..

“ในอดีตนั้นเป็นเมืองใหญ่คับคั่ง ชื่อ กุสาวดี มีพระเจ้าจักรพรรดินามว่า.. มหาสุทิสสนะ เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ คือ เราตถาคตนี่เอง”

และพระพุทธองค์ก็ได้ตรัสว่า..

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายอย่าเข้าใจว่า.. พระตถาคตดับขันธปรินิพพานไปแล้ว เราไม่มีศาสดาแล้ว ศาสดาของเราปรินิพพานเสียแล้ว เราไม่มีศาสดาแล้ว เธออย่าเข้าใจอย่างนั้น

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมวินัยที่เราตรัสแล้ว แสดงแล้วแต่พวกเธอทั้งหลาย ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์นั้น คือ ศาสดาแก่พวกเธอทั้งหลาย”

เพราะฉะนั้น แม้พระองค์จะดับขันธไปแล้ว ถ้าเราปฏิบัติธรรม
เข้าถึงธรรม แล้วก็ถึงพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์เคยตรัสว่า..

โย ธมมํ ปสสตี โส มํ ปสสตี
ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นก็ถึงเห็นพระตถาคต

ในครั้งนั้น มีสุภัททปริพาชก เป็นนักบวชนอกศาสนา มาขอ
เข้าเฝ้า พระอานนทก็ห้ามไว้..

“อย่าเลยพระองค์ประชวรหนัก ไกล่จะปรินิพพานอย่ารบกวน
ท่านเลย” ..สุภัททะก็จะขอเข้าเฝ้าให้ได้ พระอานนทก็ห้ามไว้

พระพุทธเจ้าได้ยินเสียงเจรจากันก็ตรัสว่า..

“อานนทปล่อยให้เขาเข้ามาเถิด ตถาคตจะได้สอนเขาได้”

นี่คือ พระมหากุณาริคุณ
แม้จะไกล จะดับขันธ พระองค์ก็ยังมีกรุณาที่จะสอน

สุภัททะเข้ามาแล้วก็ถามปัญหาธรรมะว่า..

“ครูทั้งหลายที่มีชื่อเสียง เป็นที่เคารพของคนจำนวนมาก มักขลิ
โคศาลศาสตราจารย์ นิครนถ์นาฏบุตร สัณขัฏฐ์ ต่างๆ ใครเป็นผู้ตรัสรู้
และใครยังไม่ได้ตรัสรู้บ้าง ?”

พระองค์จึงตรัสว่า..

“สุภัททะ เธอจงตั้งใจฟังให้ดี เราจะแสดงให้ฟัง..



ธรรมวินัยใด ไม่มีการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘
ที่นั่นจะไม่มีสมณะที่หนึ่ง ที่สอง ที่สาม ที่สี่
ก็คือไม่มีโสดาบัน สกทาคามี อคานามี พระอรหันต์

ธรรมวินัยใด มีการเจริญอริยมรรค มีองค์ ๘
ธรรมวินัยนั้นก็จะมีสมณะที่หนึ่ง ที่สอง ที่สาม ที่สี่

คือ พระองค์จะใช้ “ธรรมวินัย” หรือ “พรหมจรรย์”
ที่เราเรียกว่า ศาสนา

ดูก่อนสุภทัช ในธรรมวินัยนี้มีการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘
จึงมีสมณะที่หนึ่ง ที่สอง ที่สาม ที่สี่

อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ

๑. สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ
๒. สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ
๓. สัมมาวาจา เจรจาชอบ
๔. สัมมากัมมันตะ ทำการงานชอบ
๕. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ
๖. สัมมาวายามะ เพียรชอบ
๗. สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ
๘. สัมมาสมาธิ ตั้งมั่นชอบ



เป็นสิ่งที่ต้องเจริญให้เกิดขึ้น ตราบใดที่ยังมีการเจริญอริยมรรค
มีองค์ ๘ อยู่ ตรานั้น โลกจะไม่ว่างจากพระอรหันต์”

สุภัททะ ก็เกิดความเลื่อมใสใจศรัทธาว่า..

“พระธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้แจ่มแจ้งยิ่งนัก
ไพเราะยิ่งนัก เหมือนเปิดของที่ปิด เหมือนหยายของที่คว่ำ เหมือน
ชี้ทางให้ผู้หลงทาง เหมือนตามประทีปในที่มืด เพื่อให้คนได้มองเห็น
ทาง ข้าขอข้าพระองค์ได้บรรพชาในพระธรรมวินัยนี้ด้วยเถิด”

พระพุทธรองค์ตรัสว่า..

“สำหรับนักบวชที่เป็นพวกเดียรฉัตรมา จะต้องอยู่ปริวาสสี่เดือน
เสียก่อน เมื่อประสงค์เห็นสมควรพอใจ จึงจะให้บรรพชาอุปสมบทได้”

สุภัททะ ก็ยืนยันว่า...

“ข้าพระองค์จะขอยู่ปริวาสสี่ปี”

พระพุทธรเจ้าเห็นความตั้งใจ จึงรับสั่งว่า..

“อานนท์ ถ้าเช่นนั้นเธอนำสุภัททะไปบรรพชา”

พระอานนท์ก็พาสุภัททะไปที่ จัดการปลงผม โกนหนวด
ห่มผ้ากาสาวพัสตร์ ไปรับไตรสรณคมน์ เป็นสามเณร และก็พาเข้ามา
เฝ้าพระพุทธรเจ้า

พระองค์ทรงประทานบวช

“เธอจงเป็นภิกษุเถิด ธรรมที่เรากล่าวไว้แล้ว เธอจงประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์”

ก็สำเร็จเป็นภิกษุ แล้วพระองค์ก็ให้กรรมฐาน สุภัททะเรียนกรรมฐานแล้ว ก็ปลีกออกไปปฏิบัติในที่ไม่วุ่นวาย เติบงาม นั่งสมาธิก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ในคืนนั้นเอง เรียกว่า.. **เป็นพระอรหันต์รูปสุดท้าย**ที่พระองค์ยังทรงพระชนม์ชีพ ที่พระองค์ทรงบวชให้

กล่าวกันว่า.. สุภัททะ กับ โกณฑัญญะ ในสมัยพระพุทธเจ้านามว่า “วิปัสสี” สองคนนี้เป็นพี่น้องเป็นชวานา ทำนาข้าวสาธิต **คนที่ คือ โกณฑัญญะ** พอเริ่มข้าวออกรวง ก็ทำขนม ทำอาหารถวายไปเรื่อย ๆ ตามลำดับเก้าครั้ง **ส่วนคนน้อง คือ สุภัททะ** นี้ไปทำสุดท้ายเลยถึงทำ เลยอานิสงส์ต่างกัน โกณฑัญญะบรรลุธรรม บวชเป็นภิกษุรูปแรกในพระพุทธศาสนา ส่วนสุภัททะนี่องค์สุดท้ายสำหรับที่พระพุทธเจ้าทรงพระชนม์ชีพอยู่

พระองค์จึงได้ตรัสถามในครั้งนั้น

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายมีข้ออะไรสงสัยก็จงถามเสีย จะได้ไม่ร้อนใจในภายหลัง” ..ก็ไม่มีใครถาม

พระองค์บอก

“ถ้าไม่กล้าถามก็ให้เพื่อนช่วยถาม”

พระอานนท์ก็อัสจรรย์ว่าในที่นี้ ไม่มีใครสงสัยใดๆ พระองค์ตรัสว่า..

“ภิกษุในที่นี่ อย่างต่ำก็คือเป็นโสดาบัน เป็นผู้ที่ยั่งยืนแท้ต่อ
สัมโพธิ เป็นผู้ไม่ตกต่ำโดยธรรมดา”

พระองค์ให้พระอานนท์ไปบอกกับ พวกมัลลกะชัตริย์ว่า

“ขณะนี้พระตถาคตเจ้าจะดับขันธในเขตคามของพระองค์
จะได้ไม่ร้อนใจภายหลังที่ไม่ได้มาเข้าเฝ้า ก่อนที่พระองค์จะดับขันธ”

ในครั้งนั้นพระอานนท์ก็ไป เข้าไปบอกพวกมัลลกะชัตริย์

“พระองค์จะดับขันธปรินิพพานแล้วที่สาละวันทยานในคืนนี้”

บรรดาพวกกษัตริย์ มเหสี ประชาบดี โอรส สุทธิสา เมื่อได้ฟังก็
ประคองแขน สยายเกศาคร่ำครวญ..

“พระสัมมาสัมพุทธเจ้าช่างเสด็จดับขันธเร็วนัก”

ก็รีบพากันมาเฝ้า พระองค์จัดให้เข้าเฝ้าเป็นหมู่เป็นคณะ ใน
ครั้งนั้นมีพระอุปัฏฐาก ยืนถวายงานพัดอยู่เบื้องหน้าพระพุทธเจ้า
พระองค์ก็ได้ขับไล่ไป

“อุปัฏฐาก เธออย่ามายืนตรงนี้”

พระอานนท์ก็สอบถามว่า..

“เหตุไฉนพระองค์จึงขับไล่พระอุปัฏฐาก ซึ่งเป็นพระเคย
อุปัฏฐากพระองค์มานาน”

พระพุทธเจ้าตรัสว่า..

“เทวดาทั้งหลาย ทัวหมื่นจักรวาลมาในที่นี้ สาลวโนทยานอันกว้าง จะหาที่ว่างสำหรับเทวดาผู้มีศักดิ์ใหญ่ที่ถูกต้องนั้นไม่มี เต็มเนื่องแน่นไปหมด”

บรรดาเทวดาเหล่านั้น ก็จะบ่นกันว่า..

“สมณรูปนี้มายืนขวางหน้า มาบัง พวกเรามาแต่ไกลที่จะได้เห็นพระองค์จะดับขันธปรินิพพาน”

พระอานนท์ก็ถามว่า..

“แล้วพวกเทวดาเหล่านั้นเขามีอาการอย่างไร”

พระองค์ก็ตรัสว่า..

“เทวดาที่ยังไม่สิ้นราคะ ต้องปรับสำคัญอากาศเป็นแผ่นดิน ประคองแขนคร่ำครวญว่า ‘พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้เป็นผู้ประเสริฐสุดในโลก จะเสด็จดับขันธแล้ว..ช่างไว้นัก’ ส่วนเทวดาที่สิ้นราคะแล้ว ก็ได้ปลงสังเวช ‘สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ’”

เมื่อพระองค์ได้ตรัสให้ภิกษุทั้งหลายได้ถาม
ก็ไม่มีใครถาม ..ทุกคนก็เงียบ

จากนั้นพระองค์จึงได้ตรัสเป็นปัจฉิมวาจา
คือ เป็นพระวาจาสุดท้ายที่จะไม่ตรัสอะไรอีก
“หันทะทานิ ภิกขเว

อามันตะยามิ โ
วะยะธัมมา สังขารา
อัปปมาเทนะ สัมปาเทละ
อะยัง ตะถาคะตัสสะ
ปัจฉิมา วาจา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราขอเตือนพวกเธอทั้งหลายว่า สังขาร
ทั้งหลาย มีความเสื่อมไปสิ้นไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังความ
ไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด นี่เป็นพระวาจาที่มีในครั้งสุดท้ายของพระ
ตถาคตเจ้า”

จากนั้นพระองค์ก็ หลับพระเนตรไม่ได้ตรัสอะไรอีก

พระองค์ก็เข้าฌานไปตามลำดับ เข้าปฐมฌาน ออกจากปฐมฌาน
ก็เข้าทุติยฌาน ออกจากทุติยฌาน ก็เข้าตติยฌาน ฌานหนึ่ง ฌานสอง
ฌานสาม จตุตถฌาน ฌานที่สี่ แล้วก็เข้าอากาสนัญญายตนฌาน
วิญญูณัญญายตนฌาน อาภิญจัญญายตนฌาน เนวสัณญานาสัณญาย
ตนฌาน เป็นอรุปฌานสุดท้าย จากนั้นก็เข้าสัณญูเวทยิตนิโรธ คือ
เข้าไปดับจิตเจตสิกทั้งหลายให้หมด ซึ่งระบบการหายใจไม่มีแล้ว ถึง
ฌานที่สี่จะไม่มีการหายใจ

พระอานนท์ก็ถามพระอนุรุธะว่า..

“ขณะนี้ พระศาสดาปรินิพพานหรือยัง ?”

พระอนุรุธะท่านบอกว่า..

“ยัง ตอนนี้กำลังเข้าสู่สัญญาเวทิตินีโรอยู่”

คือ ท่านพระอนรุทธะ ท่านมีทิพยจักขุ เป็นผู้เลิศกว่าพระภิกษุทั้งหลายในด้านทิพยจักขุ ท่านก็ตามดูจิตของพระพุทธเจ้า

“ขณะนี้พระองค์ถอยจากสัญญาเวทิตินีโร เข้าเนวสัญญานา สัญญาตนะแล้วก็ถอยลงมาสู่อาภิกขัญญายตนะ วิญญาณัญญายตนะ อากาสนัญญายตนะ ถอยลงมาสู่จตุตถฌาน ฌานที่สี่ ลงมาตติยฌาน ที่สาม ทุตติยฌานที่สอง ปฐมฌานฌานที่หนึ่ง ออกจากปฐมฌาน ฌานที่หนึ่ง พระองค์ก็เข้าไปใหม่ เข้าปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน พอออกจากจตุตถฌาน พระองค์ก็พิจารณาในธรรม แล้วก็เสด็จดับขันธปรินิพพาน”

ในขณะนั้นเอง แผ่นดินก็ไหวขึ้น กลองทิพย์ก็บรรลือลั่นขึ้น สังคีต ก็ดังขึ้นในนภากาศ ทั้งมนุษย์และเทวดาที่ยังไม่สิ้นจากราคะ แม้แต่ภิกษุ ที่ยังไม่สิ้นจากราคะก็ประคองแขน คร่ำครวญว่า...

“พระศาสดาช่างดับขันธปรินิพพานเร็วนัก”

ในครั้งนั้นท้าวสหัมบดีพรหมก็ได้กล่าวขึ้นในที่นั้นว่า..

“สัตว์โลกทั้งหลาย ล้วนแล้วจะต้องทอดทิ้งสรีระร่างกายไว้บนโลก แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งไม่มีผู้เปรียบปราน ก็ยังต้องเสด็จดับขันธปรินิพพาน”

ท้าวสักกะเทวราชก็ได้กล่าวในทีนั้นว่า..

“สังขารทั้งหลาย ไม่เที่ยงหนอ มีความเสื่อมไป ลี้ไปเป็น
ธรรมดา การเข้าไปสงบระงับ ซึ่งสังขารทั้งหลายเหล่านั้นเป็นสุข”

พระอนูรุธะ พระอานนท์ ก็ช่วยกันแสดงธรรมมีกาโลบใจ
ภิกษุทั้งหลายตลอดระยะเวลาที่ยังเหลืออยู่ องค์สมเด็จพระสัมมา
สัมพุทธเจ้าซึ่งเป็นศาสดาของโลกได้เสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว
พระองค์ได้ตรัสเตือนพวกเราไว้ว่า..

“อย่าประมาท
ชีวิตนี้เป็นของไม่จีรังยั่งยืน

ขอให้เราได้รำลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า
ที่พระองค์ได้สละตลอดระยะเวลาบำเพ็ญบารมีมา
เพื่อจะสั่งสอนเวไนยสัตว์ทั้งหลายให้พ้นจากทุกข์

พระองค์ได้ทำหน้าที่
ของความเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ได้อย่างสมบูรณ์

แม้จะดับขันธ
พระองค์ก็ยังได้ตรัสสอนธรรมะ”

อิติปิ โส ณะกะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
 วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู
 อะนุตตะโร ปุริสสะทัมมะสาระถิ
 สัตถา เทวะมนุสสานัง
 พุทโธ ณะกะวาติ
 สวากขาโต ณะกะวะตา ธัมโม
 สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปนะยะโก
 ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ
 สุปะฏิปันโน ณะกะวะโต สาวะกะสังโฆ
 อุกุปะฏิปันโน ณะกะวะโต สาวะกะสังโฆ
 ญายะปะฏิปันโน ณะกะวะโต สาวะกะสังโฆ
 สามิจีปะฏิปันโน ณะกะวะโต สาวะกะสังโฆ
 ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ
 อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา
 เอสะ ณะกะวะโต สาวะกะสังโฆ
 อาหุเนยโย
 ปาหุเนยโย
 ทักขิเนยโย
 อัญชะลีกะระณีโย
 อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

วันที่ ๒๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

การเวียนว่ายตายเกิดเป็นเรื่องทุกข์ใหม่ ?
ความแก่เป็นทุกข์ใหม่ ? ความตายเป็นทุกข์ใหม่ ?
ความเศร้าโศกพิไรรำพัน ทุกข์กายทุกข์ใจ คับแค้นใจเป็นทุกข์ใหม่ ?
ประสบกับสิ่งไม่พึงปรารถนาเป็นทุกข์ใหม่ ?
ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์ใหม่ ?
พลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจทั้งหลายเป็นทุกข์ใหม่ ?

สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้ เพราะมีการเกิด

ครั้นเมื่อพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ ได้ดับพระศรัมาโหรี พระองค์
อุทานถึงต้นหาว่า..

“เมื่อเรายังไม่พบญาณ ได้เล่นท่องเที่ยวไปในสังสาร เป็น
อนกชาติ แสงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลูกเรือน คือ ต้นหาผู้สร้างภพ
การเกิดทุกคราวเป็นทุกข์รำไป นี่แน่ะ นายช่างปลูกเรือน เราจักเจ้า
เสียแล้ว เจ้าจะทำเรือนให้เราไม่ได้อีกต่อไป โคร่งเรือนทั้งหมดของเจ้า
เราก็หักเสียแล้ว ยอดเรือนเราก็รื้อเสียแล้ว จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพ
ที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป ได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งต้นหา”

อันนี้เป็นอุทานครั้งแรกที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เห็นแล้วว่า..

“อ้อ ชีวิตต้องระหกระเหิน ท่องไปในวัฏสงสารเป็นอนกชาติ
ทุกข์ทรมานในการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ต้นหาตัวเอง สร้างภพชาติอยู่เรื่อย”

ภิกษุเคยกราบทูลถามพระพุทธเจ้าว่า..

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ มีไหม สังขารที่ไหนที่จะเที่ยง”

พระพุทธองค์ตรัสว่า

“สังขารที่จะเที่ยงนั้นไม่มี จะเกิดเป็นเทวดา เป็นพรหม เป็น
มหาพรหม มีอายุยืนขนาดไหนก็ไม่เที่ยง ที่สุดก็ต้องเปลี่ยนแปลง”

เพราะฉะนั้น การเกิดทั้งหลายเป็นทุกข์
ท่านจึงอุปมาเหมือนอุจจาระ

อุจจาระก้อนเล็กนิดเดียวก็ตาม ไม่ว่าจะเกิดจากอาหารอย่างใด
ก็มีกลิ่นเหม็น เป็นของไม่สะอาด ขึ้นชื่อว่าภพชาติ เป็นทุกข์ทั้งนั้น
ค้นหาเป็นตัวสร้าง ค้นหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นสิ่งที่ควรจะละ
ออกไป

วันที่ ๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



เราต้องพยายามชวนชวน อย่าเป็นดอกบัวติดอยู่กับโคลนตม มองเห็นภัยเห็นโทษแห่งวัฏสงสาร อะไรที่ควรทำ ก็รีบทำเสีย อะไรที่ควรปฏิบัติ ก็รีบปฏิบัติเสีย เพราะชีวิตเราไม่แน่นอน วันเวลาแห่งความตายก็ใกล้เข้ามาเรื่อย ๆ ที่สุดแล้วพวกเราจะต้องทอดทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างไป

ร่างกายนี้ ที่เรายังนั่งได้ พุดได้ เดินได้ เราต้องพิจารณาว่า สักวันหนึ่ง มันจะต้องกลายเป็นซากศพ เน่าเปื่อยผุพัง กระดุกกระจัดกระจาย เฒ่าไหม้ไปในที่สุด หาสาระอะไรไม่ได้ เรามีชีวิตอยู่ก็พออาศัยพุงพียงไปชั่วคราว อย่าไปยึดถืออะไรนักหนา เอาแค่พออาศัย ถึงเราจะหวงไว้ขนาดไหน จะยึดไว้ขนาดไหน มันก็ไม่สามารถจะอยู่ได้ ต้องทอดทิ้งไปในที่สุด



เรามีสังขารไว้เพื่อ
สร้างสม
คุณงามความดี

สาระของ...ทรัพย์
อยู่ที่การให้ทาน

สาระของ...สังขาร
อยู่ที่การรักษาศีล
เจริญภาวนา

www.watmahacyong.org  วัดมหาธาตุฯ อิมโมวาท  วัดมหาธาตุฯ อิมโมวาท official channel  @mahacyong

สาระของทรัพย์ ..อยู่ที่การให้ทาน
สาระของสังขาร ..อยู่ที่การรักษาศีล เจริญภาวนา

เรามีสังขารไว้เพื่อสร้างสมคุณงามความดี เอาสังขารมาประพฤติ
ปฏิบัติ ร่างกายของเรา เราต้องเอามารักษาศีล จิตใจต้องเจริญภาวนา
เราจะฝากคนอื่นทำให้ไม่ได้ เมื่อจะให้ทาน ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า ยังฝาก
ให้เขาทำแทนได้ “ช่วยฝากไปทำบุญที่วัดหน่อย”

แต่การรักษาстил เราจะฝากให้เขาทำไม่ได้ ไม่ใช่ว่า “เออ..ชี้เกียจ
ไปวัด ช่วยไปบวชแทน รักษาстилแทนให้หน่อย” หรือว่า “ชี้เกียจเจริญ
ภาวนา ช่วยเจริญภาวนาแทนให้หน่อย” ..อย่างนี้ทำไม่ได้

อตตาหิ อตตโน นาโถ ตนแลเป็นที่พึ่งของตน
โกหิ นาโถ ปโร สียา ใครอื่นเล่าจะเป็นที่พึ่งให้กับเราได้
เราต้องลงทุน เอาสังขารมาลงทุน ต่อบุญ ต่อกุศล ต่อความดี

วันที่ ๒๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

เวลาเห็น ก็จำเป็นต้องเห็น ต้องรู้ ได้ยิน ก็ต้องได้ยิน เมื่อมีเสียงมา ก็ต้องได้ยิน มีสีมา ก็ต้องเห็น แต่ว่าสติ ที่ระลึกถึงการเห็นนี้ ไม่เข้าไปยินดียินร้ายต่อสิ่งเหล่านั้น เรียกว่า..

สักแต่ว่า หรือว่า ไม่ตีความหมาย ไม่ขยายไปในสมมติ

วิปัสสนาก็จะรู้เฉพาะสิ่งที่เป็นจริง สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม สิ่งที่เป็นจริง มันแค่สีที่มาปรากฏทางตา แล้วก็เห็น เห็นมันก็เป็นเพียงสิ่งหนึ่ง ยังไม่ได้บอกเป็นคนเป็นสัตว์ เสียงกระทบหูได้ยิน มันก็เป็นเพียงสภาพธรรม เสียง ก็เป็นธรรมชาติ ดัง ดับไป ดัง ดับไป ได้ยิน จิตที่ทำหน้าที่ได้ยิน ดับไป ได้ยิน ดับไป ยังไม่เป็นคนเป็นสัตว์ เป็นหญิง เป็นชาย ถ้าระลึกรู้ได้แค่สิ่งที่เป็นจริง เรียกว่า..

ปรมาตถ์ หรือ สภาวะ

ก็จะพบว่า มันก็เป็นเพียงสิ่งหนึ่ง เสียง ก็เป็นสิ่งหนึ่ง ได้ยิน ดับไป ถ้าระลึกรู้ได้แค่ สักแต่ว่า สิ่งที่ปรากฏก็จะไม่เป็นคนเป็นสัตว์ แต่ถ้ามันปรุงแต่ง คตินึก ตีความหมาย มันก็จะเลยออกไป เป็นคนเป็นสัตว์ ก็จะเป็นสมมติแล้ว

วันที่ ๓๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



เวลาปฏิบัติ เราจะสังเกตว่า ในใจมันมีภาษา มีชื่อเรียกอยู่ในใจ มีไหมเวลานั่งหลับตา มีภาษา มันเป็นพากย์ เหมือนดูหนัง แล้วมีคนพากย์ อย่างนั้นะอย่างนี้ ถ้าเป็นคนไทย ก็พากย์ภาษาไทย เพราะคุ้นเคยกับภาษาไทย ก็คือ จิตนั้นแหละ เขาจำภาษา เขาก็จะพูดในใจ อันนี้เป็นสมมติภาษาที่ปรากฏเข้ามาที่ใจ เป็นสมมติ

แต่บางครั้งการปฏิบัติ ก็มีการตั้งใจสมมติ เอาสมมติมาใส่ ที่เราเรียกว่า.. คำบริกรรม บริกรรมว่าพุทโธ บริกรรมธัมโม สังโฆ บริกรรมว่าพองหนอ ยุบหนอ ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ แล้วแต่จะบริกรรม อันนี้คือ บัญญัติ บัญญัติโดยชื่อ โดยภาษา ก็ช่วยกำกับจิต ให้อยู่ในอารมณ์ อยู่กับกาย อยู่กับใจ คำบัญญัตินี้มันช่วยคนใหม่ ๆ เดินเฉย ๆ กำหนดรู้ไปเฉย ๆ จิตไม่ค่อยอยู่ ถ้ามีคำกำกับมาด้วย ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ พุทโธ นับก้าว มันก็ช่วยกำกับให้อยู่ แต่ไม่ได้หมายถึงว่า จะต้องใช้อย่างนี้ ถึงจะถูกต้อง ถ้าบางท่านไม่ใช่แล้ว สามารถเจริญสติอยู่กับตัวได้ ..ก็ไม่ต้องใช้

เพื่อให้จิตว่างจากสมมติ ไม่มีสมมติในใจ เพราะถ้าเรามีอยู่ในใจเรื่อยไป โดยที่ไม่เข้าใจว่ามันต้องมีไว้ บางครั้งมันก็ใช้ไม่ได้ ใช้ไม่ทัน ซึ่งเอาคนเคยบัญญัติบริกรรม เย็นหนอ ตึงหนอ แข็งหนอ ไหวหนอ ปวดหนอ สภาวะมันเยอะเยอะ มันไว มันจะไปบัญญัติอะไร พุดทันนักหนา แต่พอปลดคำบริกรรมไปสติมันทำงานเอง สติมันก็ว่องไวเท่าทันได้

แต่ถ้าจะใช้ ก็ใช้ช่วงเบื้องต้น
เพื่อกำกับจิตให้มันอยู่

มีไหมที่ใช้กันอยู่ คำบริกรรม ใช้ไหม ? ใครใช้พุทโธ มีไหมพุทโธ ใครใช้พองหนอ ยุบหนอ ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ มีไหม ? บางแห่งเขาใช้สัมมาอะระหัง พุทัง สະระณัง คัจฉามิ ..ก็แล้วแต่ ให้อธิษฐานเป็นเรื่องแล้วแต่จะเอามาใช้

เหมือนฝีกว่ายน้ำ คนฝีกว่ายน้ำใหม่ ๆ กลัวจะจม ก็มีอะไรมาช่วยพยุงกาย ใช้ห่วงยาง ใช้ชูชีพ ใช้อย่างอื่นได้ไหม ? ห่วงยางไม่มี ใช้โฟมได้ไหม ต้นกล้วยได้ไหม ? ลูกมะพร้าว อะไรก็ได้ที่มันพยุงตัวได้

ก็เหมือนบัญญัติ พุทโธก็ได้ พองหนอ ยุบหนอ สัมมาอะระหัง พุทธีง สะระณัง คัจฉามิ อะไรที่ใช้แล้วตนเองถนัด ก็เอาเป็นเพียงฝีกช่วยพยุงตัวเท่านั้น ทำให้ว่ายน้ำได้ แต่ยังไม่รู้ว่า ว่ายน้ำเป็นหรือเปล่า ถ้าว่ายน้ำตัวเปล่า ๆ ได้ ถึงเรียกว่า.. ว่ายน้ำเป็น

ระหว่างคนว่ายน้ำตัวเปล่า ๆ กับ คนที่มีห่วงยาง ว่ายน้ำแข่งกัน

ใครจะไปได้ไวกว่ากัน ? ห่วงยางกลับมาถ่วงใช้ไหม ?

ตัวเปล่า คล่องแคล่วว่องไวกว่า

เหมือนกับการระลึกโดยไม่มีคำบริกรรม

มันจะว่องไว สติมันจะทำงานว่องไวเท่าทัน

วันที่ ๓๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ปลดคำบริกรรม

ให้สติทำงานเอง
สติ... ก็ว่องไวเท่ากันได้

แต่ถ้าจะใช้ ก็ใช้ช่วงเบื่องาน
เพื่อกำกับจิตให้มันอยู่

ใช้อะไรก็ได้ที่ตนเองถนัด
เพื่อฝึกช่วยพยุงตัว
ทำให้ว่ายน้ำได้เท่านั้น

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาโสม
หลวงพ่อดุสิต วัฒนาราม

www.watmahachulalongkornrajavidyalaya.com



เฟซบุ๊ก



ทวิตเตอร์



ให้ฟังเข้าใจว่า ถ้าอารมณ์อันใด เป็นความหมาย
เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นหญิง เป็นชาย ..มันก็เป็นสมมติ

อารมณ์อันใด เป็นชื่อภาษาขึ้นมา
เป็นคำเรียกชื่อ ..มันก็เป็นสมมติ



ชื่อ ภาษาต่าง ๆ ก็เป็นเรื่องที่สมมติแต่งตั้งกันไว้แล้วแต่ท้องถิ่น
แม้แต่ประเทศไทย ประเทศเดียวกัน ภาษาท้องถิ่นก็ไม่เหมือนกัน
ภาษาอีสาน ภาษาภาคใต้ ก็แล้วแต่จะบัญญัติกันขึ้นมา ยิ่งคนละ
ประเทศ ก็ยิ่งฟังไม่รู้เรื่องเลย เพราะบัญญัติกันไปคนละอย่าง เราไม่รู้
ในสมมติของเขา เราก็ฟังไม่รู้เรื่อง

เพราะฉะนั้นมันไม่ใช่ของจริง ภาษาหรือชื่อเรียกต่าง ๆ เป็น
การบัญญัติขึ้นมา ที่ชาวโลกเขาบัญญัติเรียก เราก็เรียกตามเขาไป
อย่างภาษาไทยก็เรียกชื่อไปตามที่คนก่อน ๆ เขาเรียกกันไว้ เรียกว่า
ต้นไม้ อย่างนี้เรียกว่า ถนน อันนี้ศาลา อันนี้นาฬิกา มันเรียกกันไป
..แล้วแต่

วันที่ ๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



บางคนใช้คำบรกรรมมานาน
พอไม่ใช้คำบรกรรม เหมือนตัวเองไม่ได้
ปฏิบัติ เรียกว่า...

ติดคำบรกรรม

ไปไม่เป็นอีก

แต่บางคนไม่ใช้เลยตั้งแต่ต้น
ถ้าเป็นก็เป็นเลย คือระลึกได้เลย
สติทำงานได้ตามลำพังของ
สติสัมปชัญญะ ระลึกรู้เท่าทันต่อสภาวะ
ก็ไม่ต้องมาปลดคำบรกรรมทิ้ง



คำนำเจ้าคุณ พระภาวนาชวนคุณ ว
(หลวงพ่อบุญศรีคุณ (เบมรังสี))

ตกลงว่า เราจะใช้บัญญัติ หรือไม่ใช้ ?

ฝึกว่ายน้ำแล้ว บางคนไม่ใช้ชูชีพ เครื่องพยุงตัว มันจมเลย
ลงไปว่ายมันจม ..ไปไม่ได้ เลยเอามาใช้ก่อน แต่ใช้เพื่อพอให้คุ้นเคย

ที่สุดก็ค่อยปล่อยออกไป

แต่บางคนไม่ใช่เลยตั้งแต่ต้นได้ไหม ? ฝึกว่ายน้ำไม่ใช่ โผไป โผมา พอเป็นก็เป็นเลย เหมือนคนที่เจริญกรรมฐาน เจริญวิปัสสนา โดยไม่ใช่คำบริกรรมเลย ถ้าเป็นก็เป็นเลย คือ ระลึกได้เลย สติทำงาน ได้ตามลำพังของสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้เท่าทันต่อสภาวะ ก็ไม่ต้อง มาปลดคำบริกรรม

แต่บางคนใช้คำบริกรรมมานาน พองหนอ ยุบหนอ เย็นหนอ ตึงหนอ แข็งหนอ กัมหนอ เหยหนอ พอไม่ใช่คำบริกรรม ไปไม่เป็นอีก เหมือนตัวเองไม่ได้ปฏิบัติ เหมือนตัวเองปฏิบัติไม่ได้ เรียกว่า ติดคำ บริกรรม ..ไปไม่เป็น

เพราะฉะนั้น ใช้ก็ใช้เพื่อเบื้องต้น ถึงเวลาที่สติมันตั้งหลักได้ ก็ปลดออกไป หรือปลดไปแล้ว จิตใจมันถอยหลัง มันฟุ้ง มันตั้งไม่อยู่ ก็เอามาใช้ใหม่ได้ เพราะฉะนั้นจึงไม่ได้บังคับให้ทุกคน ต้องใช้ หรือ ไม่ใช่ เราประเมินจากตัวของตัวเอง อย่างที่ให้ทดลองทำเมื่อตอนบ่าย ให้เจริญสติ รู้ ตึง หย่อน ไหว หนัก เบา เย็น ร้อน ..โดยไม่ได้มีคำ บริกรรม ระลึกได้ไหม ? ถ้าระลึกได้ แสดงว่ามันว่ายน้ำตัวเปล่า ๆ ฝึกว่ายน้ำตัวเปล่า ๆ

วันที่ ๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



เรากำสมณะตามสมควร
แล้วก็ทำวิปัสสนา
หรือทำคู่ๆกันไป
เพื่อให้ตั้งหลักไว้ได้

ถ้าระลึกรู้สภาวะทางกาย
คือ อารมณ์ของวิปัสสนา
โดยตรง ถือว่า...

เดินทางสายตรง
มันมีเส้นทางตรง กับทางอ้อม

วิปัสสนาก็เป็นเรื่องที่สุดแล้วก็ต้องระลึกให้มันจรดสภาวะ
สภาวะก็คือ สิ่งที่มีมันมีอยู่เป็นอยู่จริง ๆ

ถามว่าสภาวะที่กาย ได้แก่อะไรบ้าง ?

เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง หย่อน ไหว มีไหม สบาย ไม่สบาย

นี่คือ สภาวะ ..

นี่คือ อารมณ์ของวิปัสสนาโดยตรง

ถ้าระลึกรู้สิ่งเหล่านี้ไป ถือว่าเดินทางสายตรง

มีเส้นทางตรงกับทางอ้อม



สมณะก็เหมือนทางอ้อม คือ เจริญสมณะก่อนก็ได้ ทำจิตให้หนึ่ง ทำจิตให้มีสมาธิก่อน เพื่อจะระงับ ดับนิวรณ์ทั้งหลาย แล้วก็มาต่อ ยอด ขึ้นสู่วิปัสสนา จากสมณะ จากมีสมาธิ แล้วก็มาต่อวิปัสสนาอย่างนี้ก็ได้ แต่ถ้าไม่ต่อวิปัสสนา มันก็จะอยู่แค่สมณะ แค่นิ่ง แค่ว่าง แค่งบ บางที ก็ไปอยู่กับแสงสว่าง อยู่กับดวงนิมิตต่าง ๆ ถ้าไม่ต่อยอดมาสู่การรู้ สภาวะ ก็จะไม่อยู่แค่สมณะ

ฉะนั้น ถ้าเดินสมณะก่อน ทำจิต จดจ่อ จดจ้อง เช่น ดูลมหายใจ เข้าออก จนจิตใจมีสมาธิมาก หรือ ได้ฌาน แล้วก็มาต่อ โดยการมา ใส่ใจดูที่จิต จิตที่ประกอบด้วยองค์ฌาน มีวิตก วิचार ปีติ สุข เอกัคคตา จิตใจที่รู้ ที่รู้สึก มันก็จะขึ้นมาเป็นวิปัสสนาได้จากสมณะเป็นวิปัสสนา

แต่ถ้าจะเดินตรงเลย เจริญวิปัสสนาเลย ก็ต้องระลึกรู้สภาวะ เลย รู้ไหว รู้เย็น รู้ตึง รู้หย่อน รู้คิด รู้จิตที่รู้สึก กำหนดดูการเห็น การ ได้ยิน รู้กลิ่นไหวไหม ถ้าทำได้ ก็คือ ทำวิปัสสนาไปเลย

ถ้าไม่ได้ มันก็จะปรวนไปหมด ตั้งหลักไม่ถูก ปฏิบัติไปแล้ว หลงลืม เพอเรือ หลับไหล ฟุ้งซ่าน จิตหลุดไปหมด ไปไม่ได้ ก็ต้องทำ สมาธิด้วย ทำสมาธิ ให้มันตั้งหลักได้ จะทำสมณะบ้าง จะทำสมณะ ให้เต็มตัว ก็พอดีหมดเวลาก่อน แล้วก็ทำไม่ไหว

เพราะฉะนั้น เราทำสมณะตามสมควรแล้วก็ทำวิปัสสนา หรือ ทำคู่ ๆ กันไป

เช่นว่า กำหนดลมหายใจเข้าออกไปด้วย ดุลมเข้าลมออกเป็นหลัก เพื่อทำสมาธิทำสมณะไว้ จะนับลมหายใจ จะบริกรรม ทำอย่างไร ให้มันอยู่กับลมหายใจไว้ด้วย เพื่อให้ตั้งหลักไว้ได้ แล้วก็มีการระลึกรู้สภาวะด้วย รู้เย็น รู้ไหว รู้ใจ รู้จิต รู้ความรู้สึกนึกคิด รู้จิต แต่ก็รู้ลมหายใจไว้ อย่างนี้เรียกว่า เจริญสมณะวิปัสสนาคู่ ๆ กัน ..มันก็พอจะตั้งหลักได้

ก็เป็นเรื่องที่ต้องคอยฟัง คอยศึกษา คอยภาวนา คอยปฏิบัติไป เป็นเรื่องใหม่ของหลาย ๆ ท่าน ที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังเรื่องของวิปัสสนา โดยตรงก็จะไม่เข้าใจว่าสภาวะปรมาตม เป็นอย่างไร ? แต่ก็พยายามที่จะให้ท่านทั้งหลายได้รู้จักไปเลย ด้วยการเหมือนจับมือให้ทำ

อย่างที่พาให้เย็น ให้นั่ง ให้เดิน ให้รู้จักไปเลย เหมือนกับไม่ต้องจำ รู้เย็น รู้ร้อน รู้ตั้ง รู้ไหว รู้สึกสุขทุกข์ นี่ก็คือไปรู้จักเลย พอรู้จักแล้ว ค้นเคยแล้ว ก็ดูได้เลย ไม่ต้องมานั่งจำนั่งอะไร เป็นไปเลย เป็นไปได้เลย

วันที่ ๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔





ในสมัยอดีตชาติของพระโพธิสัตว์ สมัยที่พระเจ้าพรหมทัต
ครองเมืองพาราณสี พระโพธิสัตว์เสวยชาติเป็นพราหมณ์ พอเติบโตมา
แต่งงานมีธิดา ๓ คน อยู่ต่อมา พราหมณ์เสียชีวิต แล้วไปเกิดเป็น
หงส์ทอง มีชนเป็นทองคำ ระลึกชาติได้ ความที่ใจยังเสนาหาในภรรยา
และลูก ก็บินมายังบ้านของตัวเอง แล้วมาสลัดขนทองให้พราหมณ์
และลูกเอาไปขายเลี้ยงตัว วันหนึ่งก็มาสลัดขนทองให้วันละหนึ่งเส้น

ส่วนนางพราหมณ์มีต้นหามา โลก ก็คิดว่า ถ้าวันหนึ่งนางหงส์ทองไม่บินมาเราจะทำอะไร ? เราจะได้ชน ก็เลยบอกลูกจับหงส์ทอง ช่วยกันถอนขนให้หมด ความโลภทำให้ถอนเกลี้ยงเลยปรากฏว่าคนที่ถอนกลายเป็นขนนกยางธรรมดา ทำอย่างไร ? จึงจับหงส์ขังใส่ตุ่ม หงส์ก็บินไม่ได้ อยู่ในตุ่ม ..พอขนงอกขึ้นมา ก็บินหนีไปเลย

ค้นหา ความอยากของคนเรา ถ้าโลภน้อย ๆ หน่อย ก็คงได้กินได้ใช้อยู่นาน เรื่องนี้พระพุทธเจ้าตรัสว่า..

“บุคคลได้สิ่งใดแล้ว ควรยินดีด้วยสิ่งนั้น”

เพราะความโลภเกินประมาณ นางพราหมณ์จับพญาหงส์ถอนขนเสียแล้ว จึงเสื่อมจากทอง นี่เป็นเพราะโลภเกินไป

วันที่ ๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



เมื่อประสบกับอารมณ์ไม่ดีต่าง ๆ
ก็ให้รู้ว่าเป็นผลของบาป
ทำใจให้เข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรม
แล้วเป็นปัญญาด้วย
เขาเรียกว่า กัมมัสสกตาปัญญา
เป็นปัญญารู้ เข้าใจในเรื่อง
ของกรรมและผลของกรรม
เวลาเราจะทำบุญกุศลอันใด
อาณิสสงส์มากกว่าคนที่ไม่เข้าใจ

เวลาประสบอารมณ์ที่ดี ก็ให้รู้ว่าเป็นผลของบุญ ได้ฟังเสียง
ไพเราะ ได้กลิ่นหอม ได้อาหารอร่อย ได้สัมผัสดี เราก็รู้ว่าเป็น
ผลบุญนะ

เมื่อประสบกับอารมณ์ไม่ดีต่าง ๆ ก็ให้รู้ว่าเป็นผลของบาป
ทำใจให้เข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรม แล้วมันเป็นปัญญาด้วย เขาเรียกว่า
กัมมัสสกตาปัญญา เป็นปัญญารู้ เข้าใจในเรื่องของกรรมและผลของ
กรรม เวลาเราจะทำบุญกุศลอันใด อาณิสสงส์มากกว่าคนที่ไม่เข้าใจ
คนที่ไม่เข้าใจเรื่องกรรมผลของกรรม ทำบุญก็สักแต่ทำไปอย่างนั้น
ไม่เข้าใจอะไร

แต่ถ้าเราเรียนศึกษา เราจะทำบุญไปนี้ มันจะประกอบด้วย
ปัญญา เข้าใจว่ามันอะไร เป็นอะไร หรือเราพิจารณาเห็น ได้ยิน รู้

กลิ่น รूस ดี ไม่ดี เราเข้าใจว่า..เป็นผลบุญ ผลบาป ปัญญาเกิดขึ้นใน
ขณะนั้น

ฉะนั้น เวลาได้รับผลบุญ เราก็อย่าประมาท เราก็นึกว่านี่เรา
เบิกเงินจากธนาคารมาใช้แล้วนะ มันยุบไปแล้ว ต้องเอาไปเติมไว้อีก
ที่เราได้รับความสุข ได้ลาภสักการะ ได้เห็น ได้กลิ่น รूसที่ดี ก็รู้ว่า
นี่เบิกมาใช้แล้วนะ อย่าประมาท ต้องเอาไปเติม ไปเร่งทำกุศลอีก
นี่เป็นเรื่องปัญญาที่รู้ในเรื่องของกรรมและผลของกรรม

ถ้าหากว่ายิ่งไปกว่านั้น ถ้าจะให้ประเสริฐกว่านั้น
คือ มีสติ มีวิปัสสนา

ปัญญามหากุศลญาณสัมปยุตต์

คือ กุศลที่ประกอบด้วยวิปัสสนาปัญญา
ทำได้ยาก ถ้าไม่ได้เป็นนักปฏิบัติ ก็จะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้เลย

คือมีสติรู้เท่าทัน เวลาเห็นระลึกรู้ ได้ยินระลึกรู้ ลิ้มรส สัมผัส
กายเย็นร้อนอ่อนแข็งระลึกรู้ เห็นเป็นรูป เป็นนาม มีปัญญาเกิดขึ้น
ในขณะที่เจริญสตินั้น จิตเป็นมหากุศลประกอบด้วยวิปัสสนาปัญญา

วันที่ ๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



ถ้าสติรู้ทันต่อความคิด อยู่บ่อย ๆ เนื่อง ๆ จนกระทั่งว่า..

พอคิด ..รู้คิด ..รู้ทันที พอคิดรู้ทันที

เรื่องจะไม่ยาว เรื่องก็สั้นเข้ามา ๆ จนกระทั่งคิดปุ๊บ ..รู้ทันที
เรียกว่า.. รู้ต้นจิตที่กำลังจะคิด (ต้นจิตของความคิด)

จิตก็ไม่มีโอกาสจะผลิตบัญญัติ พอมันคิดอะไรไม่ได้ ก็ปรุง
ไม่ออก ก็ไม่มีบัญญัติ ที่จะไปเป็นเรื่องเป็นราว เป็นความหมายเป็น
ชื่อภาษา ตัดไปหมด เหมือนกับไปทำลายรังของมัน ไปถึงรังของมัน
หรือถึงโรงงานผลิต โรงงานผลิตที่จะเป็นบัญญัติ ที่จะไปเป็นเรื่อง
เป็นราวต่าง ๆ

โรงงานของมัน ก็คือ ความปรุงแต่ง ความตรึงนึกปรุงแต่ง
ปรุงแต่ง ที่สุดมันก็เป็นบัญญัติขึ้นมา เป็นเรื่องเป็นราวเป็นความหมาย
ในที่สุดก็เกิดกิเลส ชอบใจ ไม่ชอบใจ พอมีสติไปรู้ถึงโรงงานผลิต ก็คือ
ความตรึงนึก ความคิดนึก พอมันจะตรึงนึก เอ้า รู้

**พอจะตรึงนึก รู้ทัน ..มันก็ผลิตไม่ได้
เรียกว่า.. ทำลายรัง ทำลายโรงงานผลิต**

เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตก็จะรวมตัวเป็นสมาธิโดยธรรมชาติ ผู้ปฏิบัติ
ก็จะมีความรู้สึกว่า จิตมันเลื่อนระดับ มีความต็มดั่งลงไปอีกระดับหนึ่ง
เรียกว่า สมาธิเกิดขึ้นมาโดยไม่ต้องไปตั้งใจทำสมาธิ ไม่ต้องไปเพ่ง
อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งให้มีสมาธิเสียก่อน สติยังรู้ทันต่อความคิด ทัน
ต่อจิต ทันต่อความปรุงแต่ง แล้วก็ปล่อยวางทัน ที่สุดก็รวมเป็นสมาธิ

วันที่ ๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



ถ้าเรารู้จัก.. ทำใจเฉย ๆ ปล่อยวาง ได้แค่ไหน ก็เอาแค่นั้น
พอใจว่า.. ได้ฝึกหัดมีสติอยู่ทุกวัน ๆ ได้ขัดเกลาอยู่ทุกวัน ๆ
วันหนึ่ง.. มันก็ได้ผลเอง

การได้เจริญสติ ได้ฝึกหัด ในที่สุดก็จะมีจิตใจที่ตั้งมั่น จิตใจ
เมื่อมีสติสัมปชัญญะดีขึ้น ก็จะรวมตัวไม่ออกไปข้างนอกมาก จะรวมรู้
เข้ามาสู่ภายใน รู้ในภายในใจตัวเอง พวกนักปฏิบัติก็ลองสังเกตสภาพ
จิตใจ พอจิตรู้สึกเบาสบายขึ้น ผ่องใสขึ้น สงบ แมว่ามันก็ยังมึน ๆ
อยู่บางครั้งบางขณะ ก็ถือว่าเป็นธรรมดา ก็ดูไป

ใจมันจะร้อนก็รู้ ใจมันเย็นลงก็รู้ สงบก็รู้ ไม่สงบก็รู้ คตินึกก็รู้
มันเป็นธรรมทั้งหมด ความคิดนึกก็เป็นธรรม เป็นธรรมชาติที่จะต้อง
ตามดู ตามรู้ความนึกคิด ความตรึกอยู่เสมอ ๆ

จิตใจเขาก็ประกาศตัวของเขาเองว่า..

เขาไม่เที่ยงนะ เขาเกิดดับนะ เขาบังคับไม่ได้นะ เขาไม่ใช่ตัวตนนะ

จิตนี้มันประกาศตัวของมันเองอยู่ตลอดเวลาว่า ไม่เที่ยง เรา
ก็จะคอยไปบังคับให้มันเที่ยงอยู่ ให้มันได้อย่างใจ ให้มันคงที่ เขาก็
ประกาศตัวของเองว่า.. เขาไม่เที่ยงนะ เขาเกิดดับนะ เขาบังคับไม่ได้
นะ เขาไม่ใช่ตัวตนนะ

สภาวะธรรมทั้งหลาย มันประกาศตัวมันเองอยู่ตลอด ประกาศ
ว่าไม่ใช่ตัวตน บังคับไม่ได้ ไม่เที่ยง เราก็มักจะไปบังคับให้มันเที่ยงให้ได้
จะให้มันได้อย่างใจให้ได้ มันก็เลยสวนทางกับความเป็นจริง ไม่เห็น
ความจริง ความจริงเขากำลังเปิดเผยอยู่ ไม่ดู ไม่ยอมรับ แล้วจะไป
เอาอะไร จะไปทำเพื่ออะไร ทำก็เพื่อให้เห็นความจริงของธรรมชาติ
ของจิต ของกายว่า มันเป็นสภาพที่ไม่เที่ยง คือ เปลี่ยนแปลง เป็น
ธรรมชาติที่เป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นธรรมชาติที่
บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เขาก็ประกาศความเป็นอย่างนี้อยู่
ตลอดเวลา

ฉะนั้น ก็จงดู รู้ และยอมรับกับความเป็นจริงของธรรมชาตินี้

วันที่ ๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



จิตเหมือนเด็ก ธรรมดาเด็กก็ซุกซน เล่นโน้น ปีนนี่ เราเป็นคน
 เลี้ยงเด็ก ถ้าเราไปจับเขาตรึงเขาไว้เฉย ๆ เขาก็จะขัดเคือง จะร้องตาม
 นิสัยของเด็กที่ต้องวิ่งต้องเล่น คนเลี้ยงเด็กต้องรู้นิสัยของเด็ก ปล่อยให้
 เขาวิ่งเล่น ไม่ไปบังคับไว้ แต่ว่าสายตาต้องขำเลียง ดูอยู่นะ

ผู้เป็นแม่ เป็นพ่อ เป็นพี่เลี้ยง คอยดูแลเด็ก ไม่ใช่ปล่อยให้เขาวิ่งตาม
เรื่องตามราว คือ ดูแลเขาอยู่ แต่ให้เขาอยู่ในกรอบ อยู่ในบริเวณบ้าน
ในบริเวณรั้วเหล่านี้ แต่ดูแลอยู่

จิตใจนี้เหมือนกับเด็ก ถ้าเราไปบังคับตรึงไว้ มันก็อึดอัดขัดเคือง
ต้องให้มันขยับตัวได้ จะไปตรงไหนก็ปล่อยมันตรงนั้น แต่ให้อยู่ใน
กรอบ จิตจะไปรู้ตรงไหน ดูตรงไหนอย่างไร ก็ให้อยู่ในตัวนี้ รู้ในตัว
นี้ นอกจากจะออกนอกตัว แล้วรู้ทัน รู้ทันก็กลับเข้ามา ดูแลอยู่ ดูจิต
ดูใจอยู่ ในที่สุดมันก็หยุดของมัน

เด็กวิ่งไปวิ่งมาเดี๋ยวก็หมดแรงที่จะเล่น
ก็นั่ง สงบ แล้วก็นอนสงบอยู่ตรงนั้น

เวลาเด็กเกรงใจให้ เราไปบังคับเขาก็ยิ่งร้องใหญ่ เด็กบางคนขู
อาจจะเสียบ บางคนเอาอะไรไปปะหละให้ก็เสียบ บางคนปะหละ
ก็ไม่เสียบ ขู่ก็ไม่เสียบ ก็ต้องปล่อยไป แต่ดูแลอยู่ เหมือนจิตนี้ ช่มก
ไม่อยู่ ปล่อยโยนก็ไม่อยู่ ก็ต้องปล่อย

วันที่ ๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



เมื่อเราปฏิบัติวิปัสสนาเป็น เจริญสติปัญฐานเป็น ก็เบาใจ
 ได้ว่า..เราได้รู้คำสอนในพระพุทธศาสนา เพื่อนำมาเป็นที่พึ่งได้แล้ว
 เรียกว่า.. เราจับสาระของพระพุทธศาสนาได้ถูกทาง ไม่อย่างนั้นมัน
 เว้งว้าง

บางคนอ่านแต่ตำรับตำรามากมาย ทั้งพระสูตร พระไตรปิฎก
 แต่ไม่ปฏิบัติ ไม่เจริญสติปัญฐาน ไม่เจริญกรรมฐาน มันก็ยังไกลต่อ
 นิพพาน ไกลต่อความดับทุกข์

แต่ถ้าได้ปฏิบัติเจริญสติหยั่งรู้ หยั่งพิจารณาดูไปในกาย ในจิต
ถึงจะไม่รู้ตำรับตำราอะไรมากมาย รู้แต่เพียงตรงนี้ ก็สามารถดับทุกข์
ให้ตนเองได้ คำสอนต่าง ๆ อยู่ที่นี่ อยู่ที่นี่ให้มีปัญญารู้แจ้งเห็นจริง
เป็นปัญญาที่เกิดจากตนเอง เกิดจากการปฏิบัติธรรม

ฉะนั้น เราจึงควรเอาใจที่มีสติสัมปชัญญะ ไปศึกษาดูกายที่
กำลังเดิน ดูใจที่กำลังรับรู้อยู่ เวลาเคลื่อนไหวอวัยวะใด ให้ใจเป็นตัวรู้
ตัวรู้สึก เราก็ระลึกรับพิจารณา แยกกายส่วนหนึ่ง ใจส่วนหนึ่ง นี่คื
หนทางที่เข้าถึงแก่นของศาสนา ที่จะได้รับประโยชน์ในการดับทุกข์
นั่นก็คือ การเจริญสติ

ในขณะเดียวกัน เราก็ต้องสะสมอินทรีย์ต่าง ๆ ไว้เป็นทุนด้วย
เช่น การรักษาศีล บำเพ็ญทาน อ่อนน้อมถ่อมตน เพราะว่าเราจะเอา
แต่ของสำคัญอย่างเดียว ระวังที่ส่งไปไม่ได้ ต้องมีของกันกระเทือน
ไว้เป็นเสปียง เป็นตัวช่วยด้วย

เมื่อเรามีสติที่เจริญขึ้น
ก็จะนำความดับทุกข์ ที่สุดแห่งทุกข์ให้เกิดขึ้นกับตนเอง

วันที่ ๑๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



รู้จัก วิปัสสนา

กัมมเจสก

พระครูวิมลปัญญาคุณ

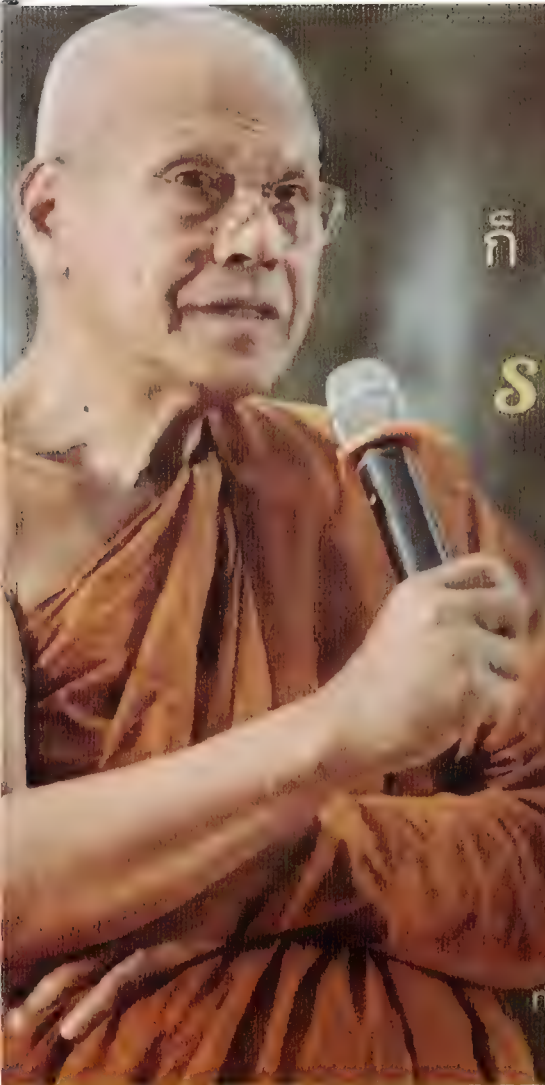
วัดป่าสุทธจินดา จังหวัดนครราชสีมา



เรื่องใหม่ทั้งหลาย ๆ ท่าน ที่ไม่เคยได้ยินได้ฟัง เรื่องของ
วิปัสสนาโดยตรง ก็จะไม่เข้าใจว่า.. สภาวะปรমัตถ์เป็นอย่างไร ? แต่ก็
พยายามที่จะให้ท่านทั้งหลายได้รู้จักไปเลย ด้วยการเหมือนจับมือ
ให้ทำ อย่างที่พาให้ยืน ให้นั่ง ให้เดิน ให้รู้จักไปเลยเหมือนกับไม่ต้องจำ
รู้เย็น รู้ร้อน รู้ตึง รู้ไหว รู้สึกสุขทุกข์ นี่ก็คือ ไปรู้จักเลย พอรู้จักแล้ว
คุ้นเคยแล้ว ก็ดูได้เลย

ไม่ต้องมานั่งจำนั่งอะไร เป็นไปเลย เป็นไปได้เลย

วันที่ ๑๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



ถ้าจะเดินทางตรง
ก็ เจริญวิปัสสนาเลย

ระลึกรู้สภาวะ

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเชษฐาภรณ์ ว
(หลวงพ่อดุสิตดี เขมรังสี)

ถ้าจะเดินตรงเลย เจริญวิปัสสนาเลย

ก็ต้องระลึกรู้สภาวะเลย

รู้ไหว รู้เย็น รู้ตึง รู้หย่อน รู้คิด รู้จิตที่รู้สึก

ถ้าทำได้ ก็คือ ทำวิปัสสนาไปเลย

ถ้าไม่ได้ มันก็จะปรวนไปหมด ตั้งหลักไม่ถูก ปฏิบัติไปแล้ว
หลงลืม ผេงเรอ หลับไหล ฟุ้งซ่าน จิตหลุดไปหมด ไปไม่ได้ ก็ต้องทำ
สมาธิด้วย ทำสมาธิ ให้มันตั้งหลักได้ จะทำสมณะบ้าง จะทำสมณะ
ให้เต็มตัว ก็พอดีหมดเวลาก่อน แล้วก็ทำไม่ไหว

**เพราะฉะนั้น เราทำสมณะตามสมควรแล้วก็ทำวิปัสสนา
หรือ ทำคู่ ๆ กันไป**

เช่นว่า กำหนดลมหายใจเข้าออกไปด้วย ดูลมเข้าลมออกเป็น
หลัก เพื่อทำสมาธิทำสมณะไว้ จะนับลมหายใจ จะบริกรรม ทำอย่างไร
ให้มันอยู่กับลมหายใจไว้ด้วย เพื่อให้ตั้งหลักไว้ได้ แล้วก็มีการระลึกรู้
สภาวะด้วย รู้เย็น รู้ไหว รู้ใจ รู้จิต รู้ความรู้สึกนึกคิด รู้จิต แต่ก็รู้
ลมหายใจไว้ อย่างนี้เรียกว่า เจริญสมณะวิปัสสนาคู่ ๆ กัน ..มันก็
พอจะตั้งหลักได้

วันที่ ๑๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



ในการเข้ามาศึกษา
เข้ามาปฏิบัติธรรม
จึงต้องฝึกเรื่อง
ความอ่อนน้อมถ่อมตนด้วย

คนที่มีคุณธรรมความดี
เขาจะอ่อนน้อมถ่อมตน
มีสัมมาคารวะ

อ่านต่อกีโฟลด์

งานเจ้าอาวาส วัดป่าโมกข์ธารา (อ.โพธิ์สธกถ์ เม.รังสิต)

ในการเข้ามาศึกษา เข้ามาปฏิบัติธรรม
จึงต้องฝึกเรื่อง.. ความอ่อนน้อมถ่อมตน ด้วย

ถ้าเราแข็งกระด้าง เย่อหยิ่ง มันจะปิดหมดเลย ปิดธรรม ปิด
ความดีไปหมด เป็นเหมือนภาชนะที่คว่ำไว้ ถึงว่ามันจะใสอะไรได้
ใครจะเทอะไรใส่ก็ไม่ได้ ใครจะเอาของดีไปใส่ มันก็เลื่อนลงไปหมด
ดูเดียวกับคนที่เย่อหยิ่งถือตัว จะไม่สามารถเจริญในธรรมได้

ต้นไม้ที่มันแข็ง ลมมาแรง ๆ มันก็หักหมด แต่ต้นไม้ที่มันรู้จักอ่อนลงไป ลมแรงขนาดไหน มันก็ไม่หัก เหมือนต้นอ้อ ต้นข้าว มันจะลู่ลมไป

รวงข้าวที่ตั้งตรงไม่เอนเลย แสดงว่า.. เป็นข้าวลีบ
รวงข้าวที่อ่อนโค้ง แสดงว่า.. ข้าวดีเมล็ดเต็ม

คนที่มีความคุณธรรมความดี เขาจะอ่อนน้อมถ่อมตน มีสัมมาคารวะ คนที่อวดดี คนที่เย่อหยิ่ง ก็เหมือนรวงข้าวที่ตั้งตรงอยู่อย่างนั้น ไม่มีอะไรดี เราต้องฝึกกาย ฝึกวาจาของเราด้วยใจว่า..จะเป็นผู้ที่อ่อนน้อมถ่อมตน มีสัมมาคารวะ บางทีถ้าเราฝึกกาย ฝึกวาจาให้ดี มันเชื่อมโยงไปทำให้ใจพลอยดีตามไปด้วย มันชวนกันได้นะ

กาย วาจา จะชวนใจเรา
ให้ดีขึ้น หรือ ไม่ดี ก็ได้

อย่างเช่น เราแสดงกิริยากราบไหว้ เวลาเรากราบมันก็ต้องให้จิตใจเราดีไปด้วย แม้ว่าเราสวดมนต์ไหว้พระ เปล่งวาจา อะระหันต์ สัมมา วาจาที่เปล่งไปจะชวนให้ใจ คิดดี นึกดี ใจน้อมไปในทางที่ดีด้วย ..มันแต่งใจได้

วันที่ ๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



ความหลง ความโง่ หรือความไม่รู้
 คือ ไม่รู้ตามความเป็นจริง

ไม่รู้..ในสิ่งที่ควรรู้
 สิ่งที่ควรรู้..ไม่รู้
 นี่คือ โมหะ

มันไม่ใช่ว่าไม่รู้อะไรนะ โมหะนี้มันรู้เหมือนกัน
 แต่ไม่รู้ในสิ่งที่ไม่ควรรู้ แต่สิ่งที่ควรรู้กลับไม่รู้

สิ่งที่ควรรู้คืออะไร ?

ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

ไม่รู้ นั่นคือ อวิชา โมหะมันก็คอยเกิดขึ้น เวลาปฏิบัติไป โมหะมันคอยจะเข้ามาแทรก มันคอยจะเปลอ เปลอตัว หลงลืมสติ คือ โมหะ

สติ กับ โมหะ ..มันต้องต่อสู้กัน

เหมือนคนสองคนที่จะแย่งนั่งเก้าอี้ตัวเดียวกัน ถ้าหากว่าสติมันไวกว่า โมหะก็ตกเก้าอี้ไป จิตใจก็ปลอดโปร่งมีสติ แต่ถ้าสติไม่ทัน โมหะก็ขึ้นนั่งเก้าอี้ครอบงำจิตใจ ให้หลงให้เปลอ ให้ลืมไป ฉะนั้นสติจะต้องฝึกให้ทัน

แย่งกันที่ไหน ? อะไรเป็นเก้าอี้ ?

ก็คือ ปัจจุบันธรรมของรูปนาม

เป็นสนามรบสู้กันระหว่างฝ่ายอธรรมกับฝ่ายธรรม


ถ้าหากว่า สติ ฝ่ายธรรมแพ้ อธรรมครอบงำจิตใจ บริวารของอธรรมทั้งหลายก็เข้าครอบงำหมด จิตใจของบุคคลนั้นก็มีตมน

ถ้าสติครอบงำ จิตใจก็เบิกบานผ่องใส ธรรมฝ่ายกุศลก็เกิดขึ้น ฉะนั้นต้องคอยรู้เท่าทัน

เวลาเปลอก็รู้ว่าเปลอ เวลา มีสติก็รู้ว่า มีสติ

ให้เห็นลักษณะความต่างกัน

วันที่ ๑๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



ผู้ที่มิปัญญาจะเห็นว่า
ความสุขที่ได้มาจาก
รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสนั้น
ยังเป็นความทุกข์อยู่
เพราะมันปรวนแปร
มันเปลี่ยนแปลง มันไม่คงที่
ยังเพิ่มความทุกข์มากยิ่งขึ้น
เพราะอะไร?

ผู้ที่มิปัญญาจะเห็นว่าความสุขที่ได้มาจากรูป รส กลิ่น เสียง
สัมผัสนั้น ยังเป็นความทุกข์อยู่ เพราะมันปรวนแปร มันเปลี่ยนแปลง
มันไม่คงที่ ยังเพิ่มความทุกข์มากยิ่งขึ้น เพราะอะไร ?

เพราะว่าเกิดความหนาแน่นของความต้องการ ความติดใจ
ความอยากได้มากขึ้นอีก เราก็ต้องแสวงหาสิ่งตอบสนองความต้องการ
นี้มากขึ้นอีก แสวงหาสิ่งตอบสนองความต้องการเหล่านั้น

เราว่า..มันมีความสุข
แต่ที่จริง..มันไปเพิ่มเหตุที่จะให้เกิดความทุกข์
คือ อากาเรดินรนของจิตก็จะมีมากขึ้นอีก

เหมือนบุคคลที่ติดยาเสพติด เวลาติดยาเสพติดใหม่ ๆ ก็ติด
น้อยอาการติดยาก็มีน้อย แต่เมื่อได้แสวงหาสิ่งเสพติดนั้นมาเสพ เสพ
บ่อย ๆ เข้า ก็เพิ่มความต้องการมากขึ้นอีก เมื่อมีความอยากความ
ต้องการมากขึ้น อาการที่ติดยา คือ เป็นความทุกข์ ความเดือดร้อน
ก็ยังทวีคูณมากขึ้นอีก

ถ้าเราไม่รู้ทัน เราคิดว่า..

**เราต้องแสวงหาสิ่งเหล่านั้นมาตอบสนองความต้องการต่าง ๆ ให้ได้
เราจะได้มีความสุข ? เราจะได้พ้นทุกข์ ?**

แต่ที่จริงแล้วมันไม่ได้พ้นเลย ความต้องการไม่ใช่หมดไปเลย
จะหารูปสวยๆ แคไหน เสียงไพเราะแคไหน กลิ่นรส สัมผัสแคไหน
ความต้องการไม่ได้หมดไปเลยจากจิตใจ เอามาปรนเปรอความอยาก
สักเท่าไร ความอยากก็ยังทวีความรุนแรงมากขึ้น

เมื่อมีความอยากมากขึ้น

ความทุกข์ก็ตามมา

ความติดยาความต้องการมากขึ้น

เรียกว่า ความอยากจึงเป็นเหตุแห่งความทุกข์

วันที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔

บุญ

จริงๆ

มันไม่หมดตัวหรอก
ถึงเวลาที่สุด ก็มาได้
ด้วยอำนาจของบุญ
เทวดาก็อยู่ไม่ได้
...ต้องช่วย

ทำด้วยใจเคารพบูชา
มีผลอันประณีต

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาเขมร
(หลวงพ่อดุสิต เขมรังสี)



www.watmaheying.org



วัดมหาเจดีย์ อัมพวัน
วัดมหาเจดีย์ อัมพวัน



Watmaheying
Official Channel



Watmaheying

คนที่มีใจศรัทธา ก็อยากจะทำบุญอยู่สม่ำเสมอ

ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าก็ยกย่อง

อนาถบิณฑิกเศรษฐี

เป็นผู้เลิศจว่าอุบาสกทั้งหลายในด้านผู้ให้ หรือ ทายก



๑๘๘



ซัมโมวาท

ท่านเป็นชาวเมืองสาวัตถี ได้มีโอกาสเดินทางเป็นพ่อค้า ไปค้าขายที่เมืองราชคฤห์ มีเพื่อนเป็นเศรษฐีเมืองราชคฤห์ ราชคฤห์เศรษฐีเป็นเพื่อน เวลาไปก็ไปพักที่บ้านเพื่อน วันนั้นเพื่อนกำลังเตรียมข้าวของไม่ได้มาคุยสนทนาปราศรัยมาก จนกระทั่งว่างก็เลยได้มาคุย

อนาถบิณฑิกเศรษฐี จริง ๆ ตอนนั้นชื่อ สุทัตตะ ตามเพื่อน..

“วันนี้ท่านเตรียมข้าวของอะไรมากมาย เพื่อต้อนรับพระราชาหรือไร หรือผู้หลักผู้ใหญ่ที่ไหน”

เพื่อนก็บอกว่า..

“เตรียมต้อนรับเพื่อจะถวายทาน ได้ยินมโนต์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพร้อมด้วยพระภิกษุสงฆ์มาฉันที่บ้าน ที่นิเวศน์ของตน”

อดีตอนาถบิณฑิกเศรษฐี ที่ชื่อสุทัตตะ พอได้ฟังว่า พระพุทธเจ้าปลื้มปีติมาก ไม่เคยได้ยินมาก่อน มีพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลกแล้วหรือนี่ เราไม่รู้เลย มัวอยู่สาวัตถี ค้าขายอยู่ตลอด ขนลุกชูชัน ได้ยินคำว่าพระพุทธเจ้า อย่างพวกเรา ถ้ามีพระพุทธเจ้ามาอุบัติขึ้น ไปไหมอย่างนี้ อยู่ที่ไหนก็ไป อนาถบิณฑิกะก็อดรันทดไม่ได้ จะรอพຼຸ່ງนี้ ก็อยากจะเห็น ดึกดื่นก็เดินไปแล้วก็กลับมาชนพองสยองเกล้า ตอนเช้าก็ได้มีโอกาสเข้าไปร่วมถวายทานแล้วก็ได้ฟังธรรม

พระพุทธเจ้าแสดงอนุปฺพฬิกถาและอริยสัจ

ได้ดวงตาเห็นธรรม เป็นโสดาบัน

กราบทูลพระพุทธเจ้าว่า..

“ขอให้พระองค์ได้เสด็จไปโปรดชาวสาวัตถีบ้าง ข้าพระองค์จะสร้างวัดสร้างอารามถวายพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็รับด้วยดุขณิภาพ”

พอสุทตตะกลับมาสาวัตถีก็ไปดูสถานที่เหมาะสมที่จะสร้างวัด ก็เห็นที่ดินของเจ้าชายเชตราชกุมารเหมาะสมมาก ไม่ไกลจากเมือง แต่ก็เป็นทีสงบ เหมาะที่พระสงฆ์จะได้จำพรรษา ก็ไปขอซื้อเจ้าชายเชต เจ้าชายก็ไม่ขาย สุทตตะก็อ่อนวอน อ่อนวอนแล้ว อ่อนวอนอีก

ที่สุดเจ้าชายเชตก็เลยบอกว่า..

“ถ้าจะซื้อจริง ๆ ก็ต้องเอาเงินมาปูเต็มแผ่นดิน เราถึงจะขาย”

คิดในใจว่า ไม่มีใครกล้าทำหอกจะเอาเงินมาปูเต็มแผ่นดินทุกพื้นที่ คือ ไม่อยากขายนั่นแหละ พุดไปอย่างนั้นเอง แต่นานาภิณฑิกะ เอาให้คนชนทรัพย์ในคลังออกมาปูเลย ปูเต็มพื้นที่ที่ซื้อทั้งหมด ที่สุดเจ้าเชต ก็ต้องยอมขาย แต่เหลือที่ไว้ส่วนหนึ่ง ขอทำซุ้มประตู แล้วก็ขอติดป้ายว่า..เชต ซื้อท่านชื่อเชต เจ้าชายเชต

ก็เลยกลายเป็นวัดนี้ชื่อว่า..วัดเชตวันมหาวิหาร

อนาถบิณฑิกะก็บำรุงอุปฐากพระสงฆ์ นิมนต์พระพุทธเจ้ามาซื้อที่ดิน ๒๗ โกฏิ แล้วก็สร้างอีก ๒๗ โกฏิ ทำบุญฉลองอยู่ ๙ เดือน พระพุทธเจ้าจำพรรษาที่นั่นถึง ๑๙ พรรษามากที่สุด

แล้วอนาถบิณฑิกะก็ได้ตั้งโรงทานเลี้ยงคน คนอนาถา คนยากไร้
ก็มาทานได้ทั้งหมด ไม่เฉพาะพระสงฆ์ พระสงฆ์ก็วันละประมาณ ๒๐๐
ที่ไปฉันทุกวัน คนทั้งหลายก็เลยเรียกชื่อสุทัตตะว่า...อนาถบิณฑิก
เศรษฐี

อนาถา ก็คือ คนอนาถา
บิณฑิกะ ก็คือ ก้อนข้าว
ให้ข้าวกับผู้อนาถาเลยชื่อว่า.. อนาถบิณฑิกะ

ชื่อเดิมก็เลยหายไปเลย ชื่อสุทัตตะไม่มีใครเรียก ท่านทำบุญ
ทุกวันมา ตั้งลูกสาวเป็นผู้ดูแลจัดการอาหารแจกจ่าย ชี้อมหาสุกัถา
ฟังธรรมสำเร็จโสดาบัน แยกครอบครัวไปแล้ว ก็ตั้งคนใหม่คนกลาง
ชื่อจุลลสุกัถา ได้ฟังธรรม สำเร็จโสดาบัน แยกครอบครัวไป ก็ตั้ง
คนเล็ก ชื่อสมนาเทวี ปรากฏว่าคนเล็กนี้ ก็ได้ฟังธรรม สำเร็จถึงชั้น
สกทาคามีอริยบุคคลชั้นที่ ๒ แต่ว่าป่วยเสียชีวิตลงกะทันหัน อนาถ-
บิณฑิกเศรษฐี เศร้าโศก โสดาบันก็ยังมีชีวิตเศร้าโศก พุ่มพ่าย ไปเฝ้า
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระองค์ถามว่า..

“อนาถบิณฑิกะ ท่านผมเปียก ร้องไห้มาด้วยเหตุอันใด”

อนาถบิณฑิกะก็เล่าให้ฟัง..

“ลูกสาวคนเล็กเสียชีวิต โดยเฉพาะว่า ตอนก่อนจะเสียชีวิต
ป่วยหนัก อนาถบิณฑิกะผู้เป็นพ่อ ไปเยี่ยม

‘ถามลูกสาวเป็นอย่างไร อาการเป็นอย่างไร’ ลูกสาวก็บอกว่า..
‘อะไรนะ น้องชาย’ (เรียกพ่อว่าน้องชาย) ‘เจ้าเพื่อหรือ’ ‘..ไม่เพื่อ
หอรกน้องชาย’ ‘เจ้ากลัวหรือ’ ‘..ไม่กลัวหอรกน้องชาย’ อยู่ไม่นาน
..ตาย อนาถบิณฑิกะก็เลยนึกว่าลูกสาวลงตาย”

พระองค์บอกว่า..

“เขาเรียกโดยธรรม”

เพราะว่าพ่อเป็นแคโสดาบัน แต่ลูกสาวเป็นสกทาคามี สูงกว่า
คุณธรรมสูงกว่า เรียกพ่อน้องชาย เรียกโดยธรรม อนาถบิณฑิกะ
ก็เลยปลื้มใจว่า..ลูกสาวได้ดีแล้ว

ท่านทำบุญแล้วใครมาขอยืมเงินก็ให้ คนยืมไป ๆ แล้วก็ไม่ได้
ใช้คืน ปรากฏว่า..ตอนหลังเงินร่อยหรอ ทำบุญแค่ปลายข้าว กับ
น้ำดื่มผักดอง ..แต่ก็ยังทำอยู่

พระพุทธเจ้าถาม..

“อนาถบิณฑิกะ ท่านยังทำบุญให้ทานอยู่เป็นประจำหรือ”

อนาถบิณฑิกะ :

“ยังทำอยู่พระพุทธเจ้าข้า แต่ข้าพระองค์ เป็นผู้ที่ทำของไม่
ประณีต เศร้าหมองเพราะว่าถวายด้วยปลายข้าวและน้ำดื่มผักดอง



พระองค์จึงได้ตรัส..

“ของเสerahmongไม่ประณีต แต่ถ้าทำด้วยจิตประณีต ทำด้วยใจเคารพบูชา ก็มีผลอันประณีต”

เทวดาที่อยู่ซุ้มประตูของบ้านอนาถบิณฑิกะออกมาต่อว่า..

“เศรษฐีเลิกทำบุญสักทีเถอะ ทำจนจะหมดตัวแล้ว ถ้าขึ้นอย่างนี้หมดแน่”

อนาถบิณฑิกะ :

“ท่านเป็นใคร”

เทวดาที่อยู่ซุ้มประตูของบ้านอนาถบิณฑิกะ :

“ก็เป็นเทวดาที่อยู่ซุ้มประตูบ้าน”

อนาถบิณฑิกะ :

“อย่างนี้อยู่ด้วยกันไม่ได้ เป็นมิฉชาติภูมิ เราไม่ต้องการเห็นไม่ต้องการฟังผู้เป็นมิฉชาติภูมิอย่างนี้ จงออกจากบ้านของเราไปเสียเถอะ”

เทวดาอยู่ไม่ได้แล้ว เจ้าของบ้านไม่ให้อยู่ เทวดาก็ออกจากบ้านเดือดร้อน คือ ตัวเองอยู่ที่ซุ้มประตู แต่ไม่มีศรัทธาต่อพระ พระเข้าบ้านตัวเอง ก็ลงจากซุ้มประตูเตียวมาทุกวัน ก็ไปหาเทวดาอื่น ๆ ให้ช่วยพูด ก็ไม่มีใครช่วย

ท้าวสักกเทวราชก็เลยแนะนำว่า..

“ทรัพย์ของท่านเศรษฐี ที่ฝังอยู่ริมตลิ่งจมหายไป ๘๐ โกฏิ ก็ไปช่วยเอาคืนมา แล้วก็คนที่ยืมเงินไป ก็ไปดลใจให้เขาเอามาคืนเสีย”

เทวดาก็เลยไปเอาทรัพย์ที่จมหายในตลิ่ง ก็กลับคืนมา คนที่ยืมเงินไป ก็กลับเอาเงินมาคืนหมด แล้วก็ยังไปเอาทรัพย์ที่ไม่มีเจ้าของมาใส่ในคลัง รวยมากกว่าเดิมเข้าไปอีก อันนี้ก็เป็นผลแสดงว่า..

**คนเราถ้าทำบุญจริง ๆ มันไม่หมดตัวหรอก ทำทำอะไรหมด
แต่เวลาถึงที่สุด ก็มาได้ด้วยอำนาจของบุญ
เทวดาก็อยู่ไม่ได้ ต้องช่วย**

พระพุทธเจ้าได้ยกย่องอนาถบิณฑิกเศรษฐีว่าเป็นผู้เลิศกว่าอุบาสกทั้งหลายในด้านผู้ให้ ก็คือ ทายก วันนี้พวกเราก็มาร่วมบุญทำทาน แล้วก็ฟังธรรม อนุโมทนาต่อท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีที่ท่านได้ทำบุญกุศลเป็นตัวอย่างที่เราจะได้ปฏิบัติตนเอง มีทาน มีศีล มีภาวนา สังสมบุญกุศล ให้เป็นที่พึ่งกับตนเองให้ยิ่งขึ้นไป เพื่อประโยชน์เพื่อความสุข เพื่อสูงสุด คือ มรรคผลนิพพาน ทุกท่านเทอญ

วันที่ ๑๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔





หลักการทางวิปัสสนาไม่ได้มีอะไรยุ่งยาก ไม่ต้องไปคิดนึกหาอุบายอะไรทั้งหมด เพียงแค่ระลึกถึงสิ่งต่าง ๆ ที่กำลังปรากฏ ด้วยความปล่อยวางเท่านั้นเอง ดูอาการ ดูปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นว่า..เขาจางลง เขาคลายลง หรือ สลายหายไป

ไม่ว่าจะเป็นราคะ ความรัก ความใคร่ ความกำหนดยินดี
ก็เข้าไปรู้อาการความรู้สึกที่กำลังปรากฏ
มันเกิด มันแรงขึ้น มันเบาลง หรือมันคลายลง หรือสลายหายไป

โดยปกติแล้วเมื่อสติสัมปชัญญะ เข้าไปดู เข้าไปรู้ เขาก็จะ
แก้ไขกันเองโดยธรรมชาติ เรียกว่า..

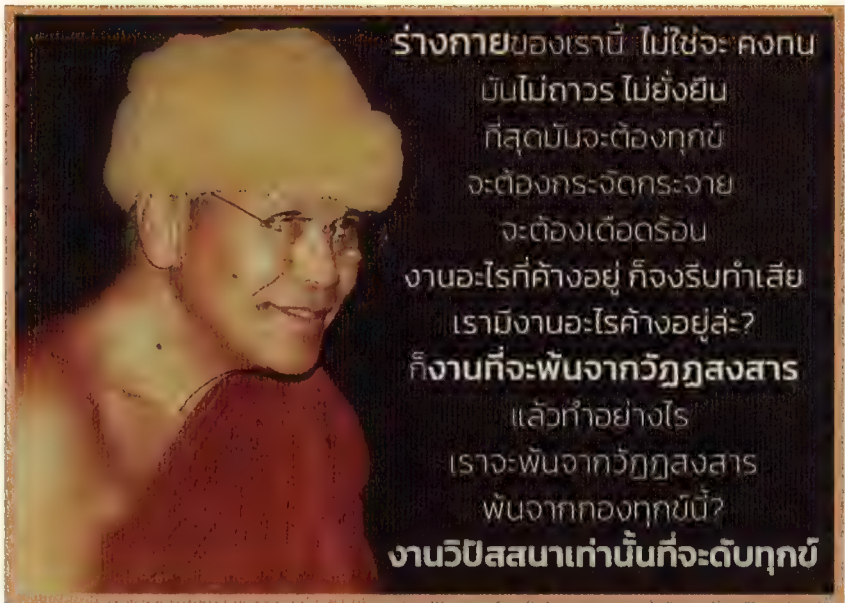
เอาธรรมฝ่ายดีเข้าไปสลับ

การเข้าไปประลึกรู้ นั่นคือ เข้าไปเกิดแทน แต่ว่าความรู้สึกของ
ผู้ปฏิบัติจะรู้สึก ว่า สิ่งเหล่านั้นยังไม่หาย เข้าไปดูแล้วก็ยังไม่หาย เช่น
เราเกิดโทสะ เกิดความแค้น เกิดความรู้สึกไม่พอใจ สติสัมปชัญญะ
เข้าไปดู ในลักษณะว่า มันยังโกรธอยู่ ยังคับแค้นอยู่ ยังไม่สบายใจ ก็
ต้องพิจารณาว่า คุณนั้น ดูอย่างปล่อยวางไหม ? ดูแบบวางเฉยไหม ?
ถ้าปรับถูกต้องก็จะพบว่า อาการของความโกรธความแค้น จะจาง
คลายให้ดู

ถ้าสติสัมปชัญญะที่เข้าไปดู ยังไม่มีความคมกล้า ยังไม่มีความ
ถูกต้องสมบูรณ์แบบ หรือว่ายังไม่เกิดต่อเนื่อง มันเหมือนกับว่า นิเวรณ
เหล่านั้นยังเกิดอยู่ ยังแสดงอาการอยู่ แต่เมื่อเราใช้ความพากเพียร
ดูไป รู้ไป อุดหนุนอดกลั้น วางเฉย ก็จะเห็นธรรมชาติเหล่านั้น มีการ
เปลี่ยนแปลง มีความจางคลายให้ดู มีความเกิดและความดับปรากฏ
ให้เห็น บางทีมันก็ดับวูบลงไปทันที

ถ้าสติสัมปชัญญะของเรามีความคมกล้า รู้ได้ตรงตัวมันจริง ๆ
ปล่อยวางจริง ๆ ความโกรธเหล่านั้นก็จะแสดงอาการดับหายไปทันที
จะพบว่า สิ่งเหล่านี้มีความหมดไป ไม่เที่ยง บังคับไม่ได้ทั้งนั้น

วันที่ ๑๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



“อัสวีโสปมสูตร”

คือ สูตรที่เปรียบอุปมาด้วยงู อุปมาด้วยอสรพิษ

พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า..

“มืออสรพิษร้ายอยู่ ๔ จำพวก บุรุษเมื่อได้ยินได้ฟังว่า มืออสรพิษ
ร้าย บุรุษผู้รักตัวกลัวตายจึงได้หาทางหนีไป

ขณะที่หนีไปก็มีคนมาบอกว่า

“มีเพศฆาต ๕ คนตามมา เมื่อเจอท่านก็จะฆ่าท่านได้ งานการ
อะไรที่ค้างอยู่ ก็จงรีบทำเสีย”

บุรุษนั้นได้ฟังเช่นนั้นก็หนีออกไปอีก หนีไปทางใดทางหนึ่งอีก คนก็มาบอกอีกว่า..

“มีนักฆ่าสายลับมาทางอากาศตามมา เมื่อมาเจอท่านก็จะฆ่าท่านได้ งานอะไรที่ท่านทำค้างอยู่ ก็จงรีบทำเสีย”

บุรุษผู้นี้จึงหนีไปอีกทางหนึ่ง ไปถึงหมู่บ้านร้าง เข้าไปหลบในบ้านร้างแห่งหนึ่ง ในขณะนั้นก็มีคนมาบอกว่า..

“ที่หมู่บ้านร้างนี้ เรือนร้างนี้ มักมีโจร โจรที่ฆ่าชาวบ้าน เข้ามาในบ้านร้างนี้อยู่บ่อย ๆ เมื่อเจอท่านก็จะฆ่าท่านได้”

บุรุษนี้จึงหนีไป ไปเจอแม่น้ำใหญ่เห็นว่าฝั่งข้างนี้เต็มไปด้วยอันตราย ฝั่งข้างโน้นเป็นที่ปลอดภัย ทำอย่างไรถึงจะข้ามได้ เรือก็ไม่มี สะพานก็ไม่มี จึงเก็บเอาไม้ต่าง ๆ มามัด มาต่อแพ อาศัยข้ามไป ใช้มือใช้เท้าพยุน้ำ พยายามข้ามไปจนถึงอีกฝั่งหนึ่งได้ ขึ้นบกด้วยความปลอดภัยจึงเป็นพราหมณ์”

พระพุทธเจ้าผูกเรื่องนี้ขึ้นเพื่อจะเป็นข้ออุปมาสอนภิกษุ ดังนี้..

อสรพิษ (งู) ทั้ง ๔ ได้แก่อะไร ?
ก็อยู่ที่ตัวเรานี้

ก็คือ ธาตุ ๔

ธาตุ ๔ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

- ถ้าฐดิน (ธาตุดิน) กำเริบ
ก็ตัวหนัก แข็ง กระด้าง ตัวไม่เบาเลย
- ถ้าฐน้ำ (ธาตุน้ำ) กำเริบ
บางที่ก็ถ่ายมาก อาเจียนบ้าง น้ำหู น้ำตา น้ำลาย เสลด ปั่นป่วน
- ถ้าฐไฟ (ธาตุไฟ) กำเริบ
ตัวก็จะร้อน
- ถ้าฐลม (ธาตุลม) กำเริบ
ก็แน่น เสียตแวง บางที่แน่นหน้าอก แน่นท้อง มีลมดันอยู่ภายใน

เหตุที่ตัวเรายังพอยู่ได้
เพราะฐทั้ง ๔ นี้ยังไม่ออกฤทธิ์เท่าไร
ถ้าเวลามันออกฤทธิ์มาก ๆ
..ก็กััดจนตาย

เปรียบเทียบเหมือนงูสรพิษ ๔ จำพวก ในโลกนี้มีงูที่ร้ายแรง ๔ ชนิด

- ชนิดที่ ๑ เขาเรียกว่า “กัฏฐมุขะ”
ถ้าใครถูกงูชนิดนี้กัดแล้ว ร่างกายจะแข็งกระด้าง เหมือนท่อนไม้
เปรียบเหมือนกับธาตุดิน งูนี้จริงๆ มีอยู่ ถ้าโดนกัดแล้ว ตัวจะแข็ง
บางคนถูกงูชนิดนี้กัดไปเยอะแล้ว แข็งไปหมด ขาแข็ง หลังแข็ง
นั่งไม่ลงแล้ว ลูกลำบาก
- งูอีกชนิดหนึ่งเรียกว่า “ปุตติมุขะ”
ถ้าโดนงูชนิดนี้กัด ร่างกายจะเน่าเฟะไปหมด น้ำเหลืองไหล
เน่าเฟะเฟะ เหมือนกับขุ่นสุกที่เน่า ถ้าจะเปรียบเทียบกับธาตุ
ในร่างกาย ก็คือธาตุน้ำ ร่างกายเน่า เฟะเฟะ เพราะธาตุน้ำเล่นงาน
- งูอีกชนิดหนึ่งมีชื่อว่า “อัคคิมุขะ”
เมื่อโดนงูชนิดนี้กัดแล้ว ร่างกายจะไหม้กระจัดกระจายหมด เป็น
เหมือนลำเกลือ กระจัดกระจายปลิวเลย
- งูชนิดที่ ๔ เรียกว่า “สัตถมุขะ”
ถ้าโดนงูชนิดนี้กัดแล้ว ร่างกายจะขาดเป็นช่อง ๆ เหมือนที่โดน
ฟ้าผ่า ถ้าเราจะอุปมา ก็เหมือนธาตุลม ธาตุลมก็เคลื่อนไปตามท้อง
ตันช่องท้อง ช่องหน้าอก ทำให้รู้สึกแน่น

ฉะนั้นให้รู้ไว้ว่า..ร่างกายของเรานี้ไม่ใช่จะคงทน มันไม่ถาวร
ไม่ยั่งยืน ที่สุดมันจะต้องทุกข์ จะต้องกระจัดกระจาย จะต้องเดือดร้อน
งานอะไรที่ค้างอยู่ ก็จงรีบทำเสีย

เรามีงานอะไรค้างอยู่ล่ะ ? กิจงานที่จะพ้นจากวัฏสงสาร แล้ว
ทำอย่างไร เราจะพ้นจากวัฏสงสาร พ้นจากกองทุกข์นี้ ? งานวิปัสสนา
เท่านั้นที่จะดับทุกข์ พาให้พ้นทุกข์ได้ ในเมื่อยังค้างอยู่ ยังทำไม่สำเร็จ
ก็ต้องชวนขวายเสียเดี๋ยวนี้

วันที่ ๒๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



พระพุทธเจ้าผูกเรื่องนี้ขึ้น เพื่อจะเป็นข้ออุปมาสอนภิกษุ ดังนี้..
“มีคนมาบอกว่า..มีเพศฆาต ๕ คน ตามมาจะฆ่า”

เพศฆาตทั้ง ๕ คือใคร ?
ก็คือ อุปาทานขันธทั้ง ๕

- รูปุปาทานักขันโธ
ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ รูป
(มีลักษณะเสื่อมสิ้นสลายไป)
- เวทณูปาทานักขันโธ
ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ เวทนา
(การเสวยอารมณ์เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นเฉยๆ)
- สัญญูปาทานักขันโธ
ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ สัญญา
(ความจำได้ หมายถึงรู้)
- สังขารุปาทานักขันโธ
ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ สังขาร
(สิ่งที่ปรุงแต่งในจิตใจ)
- วิญญาณูปาทานักขันโธ
ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ วิญญาณ
(สภาพรู้อารมณ์)

ที่เราทุกข์ใจ วุ่นวายใจ กลัวบ้าง โกรธบ้าง เกรี้ยวร้อน วิตกกังวล
เป็นเพราะสังขารปรุงแต่งจิต จึงเกิดความหวั่นไหว เกิดความกลัว
เป็นทุกข์ ที่กลัวนี้ มันก็มาจากความปรุงแต่ง คือ ความคิด ความนึก

ปรุงในทางให้กลัว ..ก็กลัว

ปรุงในทางให้เกิดความวิตกกังวล ..ก็วิตกกังวล

ฉะนั้น ถ้าเรามีสติรู้เท่าทัน กำหนดรู้สังขาร สิ่งที่มาปรุงแต่งใน
จิตใจให้ดี รู้เท่ารู้ทัน มันจะปรุงต่อไปไม่ได้ มันก็จะหมดเรื่องกันไป
ความกลัวก็จะหายไป ความเร่าร้อนใจก็หายไป ความทุกข์ก็ดับไป ถ้า
เรามีสติคอยรู้เท่าทัน แต่เมื่อผลของมันก็ปรุงอีก เราก็ตามรู้อีก...

เพราะฉะนั้น คอยดูจิตใจไว้ คอยพิจารณาเท่าทันจิต จิตมันคอย
จะคิดนึกนั่นนี่ ที่เราทุกข์ใจก็เพราะจิตคิด จิตนึก จิตปรุงแต่ง ถ้ามีสติ
คอยดู คอยรู้เท่าทัน ความปรุงแต่งก็จะดับ ระวังไป

เพราะหมดเหตุ หมดปัจจัย

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า..

ทฺฐังคัม เอกัจจรัสสีริ คฺกุหาสยํ เย จิตฺตํ สยณเมสฺสนนฺติ โมกฺขนฺนํติ มารพนฺธนา

จิตนี้ไปไกล ไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง มีถ้าเป็นที่ยู่อาศัย

ชนเหล่าใด สำรวมระวังรักษาจิตได้

ชนเหล่านั้น จะพ้นจากเครื่องผูกแห่งมาร

เครื่องผูกแห่งมาร คือ วัฏสงสาร การเวียนว่ายตายเกิด

ถ้าเรายังเกิดอยู่ เราก็ตกอยู่ในเงื้อมมือของมาร มารได้ช่อง มารได้โอกาส เราจะพ้นจากวัฏสงสาร พ้นจากเงื้อมมือของมาร ก็ต้องรู้เท่าทันจิต สำรวมระวังรักษาจิตไว้ได้ ความสุข ความทุกข์ มันออกมาจากจิตใจนี้เอง

**ต้องหัดพิจารณา หัดตามดู รู้จิตใจตนเองไว้
จิตคิดก็ให้รู้ จิตนึกก็ให้รู้ จิตรู้สึกอย่างไรให้รู้ทัน**

วิญญานูปาทานักขันธ ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ วิญญาน วิญญาน คือ สภาพรู้อารมณ์ อุปาทานจะยึดถือยึดมั่น เอาวิญญานมาเป็นตัวเรา

บางคนก็ไม่ยึดกาย คิดว่า กายนี้เกิด แก่ เจ็บ ตาย กายนี้ก็เนาเปื่อยผุพัง ไม่ใช่ตัวเราของเรา แต่กลับไปยึดจิตใจ เอาจิตใจหรือวิญญานนี้เป็นตัวตน เป็นตัวเราของเรา คิดว่า กายนี้แตกดับไปแล้ว แต่ตัวเราก็ก่อจากร่างไปหาที่เกิดใหม่ นี่..มันยึดอย่างนั้น ยึดเป็นตัวเป็นตนจริง ๆ

แต่ในความจริงแล้ว วิญญานไม่ใช่ตัวตน เป็นสักแต่ว่าธรรมชาติที่รับรู้ รู้สึกต่ออารมณ์ แล้วก็เปลี่ยนแปลง เกิดดับ สืบต่อกันอยู่อย่างนั้น

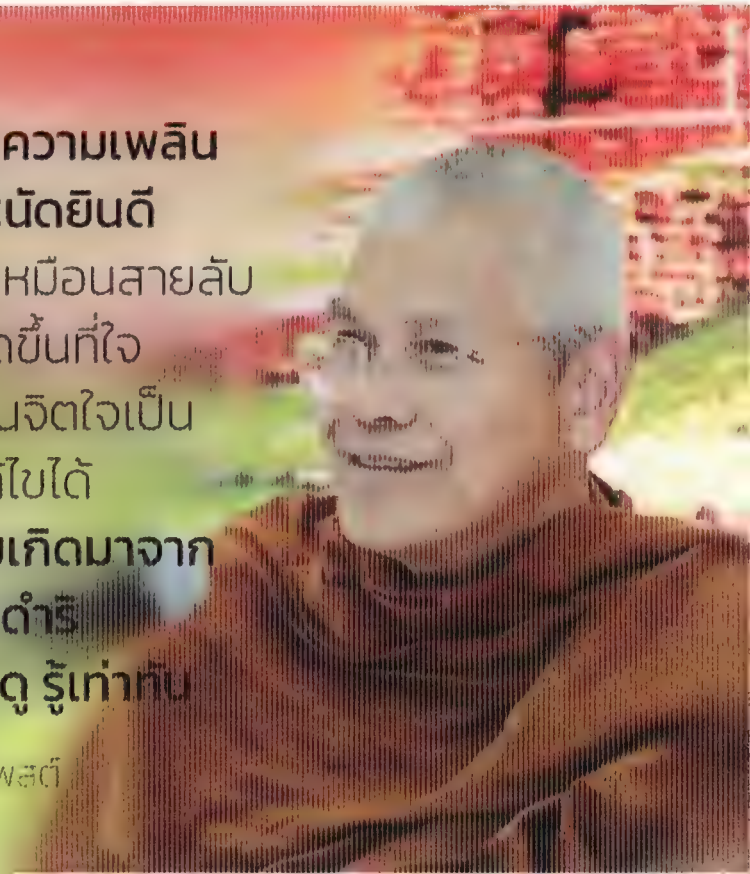
“ชายผู้นี้เมื่อมีผู้มาบอกว่า
เพศฆาตทั้ง ๕ ผู้ดูร้าย
ตามมาจะฆ่า ก็จึงหนีไป”

ถ้าเราไม่หนี ไม่หาทางออก เราตกอยู่ในอำนาจของอุปาทาน
เราก็จะต้องถูกฆ่าซ้ำ ๆ อย่างนี้ เกิดมาแล้วก็ต้องตาย เกิดมาแล้วก็
ต้องแก่ เจ็บ ตาย ..กันอยู่อย่างนี้ ไม่พ้นไปจากกองทุกข์ได้เลย

วันที่ ๒๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔

บันทึกโรคะ คือ ความเพล็น
ความกำหนัดยินดี
ข้องอยู่ในกาม เหมือนสายลับ
เพราะเกิดขึ้นที่ใจ
ถ้าคนรู้เท่าทันจิตใจเป็น
ก็จะแก้ไขได้
กามทั้งหลายเกิดมาจาก
ความดำริ
ก็ให้กำหนดดู รู้เท่าทัน

อ่านต่อที่โพสต์



พระพุทธเจ้าผู้ทรงเรื่องนี้ขึ้น เพื่อจะเป็นข้ออุปมาสอนภิกษุ ดังนี้..

“มีคนมาบอกว่า มีเพศฆาตคนที่ ๖
เป็นสายลับมาทางอากาศ ตามมาจะฆ่าท่าน”

ก็ได้แก่ “นันทิราคะ”

คือ ความเพลิน ความกำหนัดยินดี ช้องอยู่ในกาม
เหมือนสายลับเพราะเกิดขึ้นที่ใจ

ถ้าคนรู้เท่าทันจิตใจเป็น ก็จะแก้ไขได้
กามทั้งหลายเกิดมาจากความดำริ
ก็ให้กำหนดดู..รู้เท่าทัน

พระพุทธเจ้าผู้ทรงเรื่องนี้ขึ้น เพื่อจะเป็นข้ออุปมาสอนภิกษุ ดังนี้..

“บุรุษผู้นี้ก็หนีไป เข้าไปสู่ที่เรือนร้าง”

เรือนรำนั่นได้แก่อะไร ?

ได้แก่ อายตนะภายในทั้ง ๖

อายตนะภายในทั้ง ๖ ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

เป็นเหมือนเรือนร้าง เป็นเรือนว่างเปล่า ว่างเปล่าจากความเป็น
ตัวตน เป็นสญญตา แต่เพราะความไม่รู้แจ้ง อุปาทานก็ยึดเอาเป็น
ตัวตน ที่จริงเป็นของว่าง เป็นของเปล่า เป็นเรือนร้างอยู่

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่ละอย่างก็เป็นเพียงสักแต่ว่าสิ่งหนึ่ง ๆ
เป็นรูปธรรมที่เปลี่ยนแปลง เกิดดับ ใจก็เป็นนามธรรมที่เปลี่ยนแปลง
เกิดดับ

“บุรุษกำลังลูบคลำภาชนะเปล่า
เมื่อคนมาบอกว่า โจรฆ่าชาวบ้าน
เข้ามาในเรือนร้างนี้บ่อย ๆ จะฆ่าท่านได้”

โจรที่ฆ่าชาวบ้าน ที่เข้ามาในเรือนร้างบ่อย ๆ
ก็ได้แก่ อายตนะภายนอกทั้ง ๖
คือ สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ

เข้ามาบ่อยไหม ? สีต่าง ๆ ก็เข้ามาที่ตาอยู่บ่อย ๆ เสียงก็เข้ามา
ที่หูบ่อย ๆ กลิ่นก็เข้ามาที่จมูกอยู่บ่อย ๆ รสก็เข้ามาที่ลิ้นอยู่บ่อย ๆ
โผฏฐัพพะก็เข้ามาที่กายอยู่บ่อย ๆ ธรรมารมณก็เข้ามาที่ใจอยู่บ่อย ๆ

เมื่ออายตนะเข้ามาแล้ว ถ้าเรารู้ไม่เท่าทัน ก็โดนฆ่าอีก

พอสีกระทบตา ไม่มีสติรู้เท่าทัน
ก็เกิดความยินดียินร้าย โลก โกรธ หลง
เสียงกระทบหู ได้ยินเกิดขึ้น ไม่มีสติรู้เท่าทัน
ยินดี ยินร้าย โลก โกรธ หลง ก็เกิดขึ้น
รู้จักลิ้น รู้รส รู้โผฏฐัพพะ คตินึก ถ้าไม่มีสติรู้เท่าทัน
โลก โกรธ หลง ก็เกิดขึ้น ก็ถูกฆ่าอีก

กิเลสทั้งหลายเกิดขึ้น เกิดขึ้นแล้วก็นำพาให้ทำกรรม แล้วมี
วิบากเกิดขึ้น ชีวิตเราต้องวนเวียน เวียนเกิด เวียนตายอยู่ ฉะนั้น ท่าน
จึงสอนให้เรา เป็นผู้รู้เท่ารู้ทันต่ออารมณ์ที่มากระทบทางตา หู จมูก
ลิ้น กาย ใจ รักษาใจเป็นกลาง ไม่ตกไปในข้างยินดียินร้าย

วันที่ ๒๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



คนที่เจริญสติ เจริญภาวนาดี
จะทำให้**ศีลดี**ไปในตัวด้วย

พระเทพญาณมงคล ฐ
(หลวงปู่สุเมธคุณ (แปะรังสี))

พระพุทธเจ้าผูกเรื่องนี้ขึ้น เพื่อจะเป็นข้ออุปมาสอนภิกษุ ดังนี้..

“บุรุษผู้นี้จึงหนีออกจากเรือนร้างไปเจอแม่น้ำใหญ่ เห็นว่าฝั่งนี้เต็มไปด้วยอันตราย เขาจึงตั้งใจว่า จะข้ามฝั่งให้ได้”

แม่น้ำ ก็คือ โธษะทั้ง ๔

“โธษะ” แปลว่า ห้วงน้ำ

- กาโมฆะ ห้วงน้ำคือ กาม
- ภโวฆะ ห้วงน้ำ คือ ภพ
- ทิฏฐิฆะ ห้วงน้ำ คือ ความเห็นผิด
- อวิชฆะ ห้วงน้ำ คือ ความหลง

นี่เป็นห้วงน้ำที่ท่วมทับสัตว์ทั้งหลายให้จมอยู่ในวัฏสงสาร

จมมาเท่าไรแล้ว ? ที่จม เวียนเกิดเวียนตายอยู่ในวัฏสงสารนี้ เพราะ กาโมฆะ ความติดข้องอยู่กับกาม ยังข้องอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด ก็จมอยู่อย่างนี้

ภโวฆะ ความติดข้องอยู่ในภพ เกิดภพใด ก็ติดใจอยู่ ความทะยานอยากในภพ ความอยากมี อยากเป็น ก็ทำให้จมอยู่ในวัฏสงสาร ทิฏฐิฆะ ความเห็นผิด ถ้ามีความเห็นผิดอยู่ ยังเห็นว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัว เป็นตนอยู่ มันก็จะท่วมทับให้จมอยู่ในวัฏสงสาร

โดยเฉพาะ อวิชฺโชมะ หวังน้ำคือ อวิชา ความหลง ความไม่รู้ ตามความเป็นจริง ทำให้สัตว์ทั้งหลายต้องจมอยู่ในวัฏสงสาร ถ้ายังปล่อยให้มีอวิชา ความไม่รู้จักทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ก็จะจมอยู่อย่างนี้เรื่อยไป น่ากลัวไหม ? พอจมอยู่ในวัฏสงสาร เวียนว่ายตายเกิด เราก็จะประสบกองทุกข์ มากมาย เกิดมาแล้วก็ต้องตาย เกิดมาแล้วก็ต้องเผชิญกับสิ่งอันไม่พึงปรารถนา ต้องพลัดพราก ต้องผิดหวัง ต้องเศร้าโศก พิโรธำพัน ทุกข์ ภัย ทุกข์ใจ คับแค้นใจอยู่อย่างนั้น

“ฉะนั้น บุรุษผู้นี้เห็นว่าฝั่งข้างนี้เต็มไปด้วยอันตราย ก็จะข้ามโอชะ คือ หวังน้ำใหญ่ให้ได้ เขาจึงต่อแพขึ้น”

แพนั้นเป็นชื่อของอริยมรรคมีองค์ ๘

องค์มรรคทั้ง ๘ นี้เป็นแพ

ได้แก่..

“สัมมาทิฐิ”	ความเห็นชอบ
“สัมมาสังกัปปะ”	ดำริชอบ
“สัมมาวาจา”	เจรจาชอบ
“สัมมากัมมันตะ”	ทำกรารงานชอบ
“สัมมาอาชีวะ”	เลี้ยงชีพชอบ
“สัมมาวายามะ”	เพียรชอบ
“สัมมาสติ”	ระลึกชอบ
“สัมมาสมาธิ”	ตั้งมั่นชอบ



เมื่อย่อลงมาแล้ว ก็คือ ศิล สมาธิ ปัญญา

เราต้องเจริญมรรคมีองค์ทั้ง ๘ นี้ เปรียบเสมือนเป็นแพ เป็นข้อปฏิบัติที่จะให้ถึงความพ้นทุกข์ ข้ามโอชะ (ห้วงน้ำ) อาศัยแพ อาศัยองค์มรรคทั้ง ๘ เจริญสติปัฏฐาน ๔ อยู่

เวลาที่เจริญสติ ต้องประกอบด้วยความเพียร เพียรประกอบ ตั้งจิตไว้ มีสัมมาสมาธิตั้งมั่นอยู่ มีสัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) อยู่ มีความดำริชอบอยู่ ศิลก็ต้องมีอยู่ด้วย จะต้องเว้นจาก กายทุจริต ๓ (ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติดนินทา) และเว้นวจีทุจริต ๔ (ไม่โกหก ไม่ส่อเสียด ไม่หยาบคาย ไม่เพ้อเจ้อ) เป็นศิลปเกิดขึ้น

**คนที่เจริญสติ เจริญภาวนาดี
จะทำให้ศิลปไปในตัวด้วย**

วันที่ ๒๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔

เราต้องรู้จักวางใจให้เป็น
กำหนดรู้ กาย เวทนา จิต ธรรม
ละอภิชณาและโทมนัส
ไม่เข้าไปยึด ไม่เข้าไปยินร้าย
ทำใจเป็นกลาง ๆ วางเป็นปกติ
มรรคนี้คือแพ อาศัยแพนี้ข้าม
ต้องเจริญ ต้องปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไป
“ใช้มือ ใช้เท้าพยุ่น้ำไป”
นี้ก็คือ ใช้ความเพียร



สตินั้น

จะต้องระลึกรู้อยู่กับ

กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม



ระลึกรู้อยู่กับกายในกาย

ลมหายใจเข้า-ออก ก็เรียกว่ากาย อิริยาบถใหญ่ ก็เรียกว่ากาย ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อย ก็เรียกว่ากาย การก้ม การเงย การคู้เหยียดเคลื่อนไหว เหลียวซ้ายแลขวา เดินหน้าถอยหลัง ให้หัตถะระลึก รู้สีกตัวอยู่กับกาย หายใจเข้า-หายใจออก ยืนเดินนั่งนอน คู้เหยียดเคลื่อนไหว เหล่านี้

ระลึกรู้อยู่กับเวทนาในเวทนา

รู้สึกสบายก็รู้ รู้สึกไม่สบายก็รู้ รู้สึกเฉย ๆ ก็รู้

ระลึกรู้อยู่กับจิตในจิต

บางคราวจิตมีราคะก็รู้ บางคราวจิตปราศจากราคะ บางคราวจิตมีโทสะ บางคราวจิตปราศจากโทสะ บางคราวจิตมีโมหะ บางคราวจิตไม่มีโมหะ บางคราวจิตมีสมาธิ บางคราวจิตไม่มีสมาธิ บางคราวจิตหดหู่ บางคราวจิตฟุ้งซ่าน เป็นต้น จะต้องเพียรหัตถะระลึกรู้อยู่บ่อย ๆ เนื่อง ๆ มีสติมีสัมปชัญญะ มีความเพียรประกอบตั้งจิตอยู่ ละความยินดี ยินร้าย ฝีกไป ๆ ในที่สุดสมาธิก็มากขึ้น

ระลึกรู้อยู่กับธรรมในธรรม

ธรรมอันใดเกิดขึ้นในจิตใจ จะเป็นอกุศลก็กำหนดรู้ จะเป็นกุศลก็กำหนดรู้ จะเป็นอภัยากตะก็กำหนดรู้ เราต้องรู้จักวางใจให้เป็น

กำหนดรู้กาย เวทนา จิต ธรรมละอภิชณาและโทมนัส
ไม่เข้าไปยินดี ไม่เข้าไปยินร้าย
ทำใจเป็นกลางๆ วางเป็นปกติ

มรรคนี้ คือ แพ อาศัยแพนี้ข้าม ต้องเจริญ ต้องปฏิบัติให้ยิ่ง
ขึ้นไป “ใช้มือ ใช้เท้าพยุน้ำไป” นี่ก็คือ ใช้ความเพียร คือ การปรารภ
ความเพียร “วิริยารัมภะ” การประกอบความเพียร ถ้าเราขาดความ
เพียรก็ข้ามฝั่งไม่ได้ ต้องเพียรประพฤติดุปฏิบัติ เพียรเจริญภาวนา เพียร
อบรมจิตใจตนเองอยู่เสมอ

“เมื่อไปถึงฝั่งข้างโน้นได้ขึ้นบก จึงเป็นพราหมณ์”
พราหมณ์ คือ ผู้ลอยบาปได้

ในศาสนาพราหมณ์ที่อินเดีย (ปัจจุบันนี้แปลงเป็นศาสนาฮินดู)
วิธิลอยบาปของเขา คือ ลงไปอาบน้ำในแม่น้ำคงคา เพราะถือว่าแม่น้ำ
นั้นศักดิ์สิทธิ์ ล้างบาปได้

แต่พระพุทธเจ้ามาปฏิวัติว่า..

“การจะล้างบาปได้

ก็คือ ต้องเป็นผู้ที่สิ้นกิเลสได้

เจริญองค์มรรค ๘ ขำระจิตตัวเองหมดจดได้

จึงจะถือว่า ลอยบาปได้ พ้นทุกข์ได้”

คนที่ลอยบาป เขาเรียกว่าเป็น “พราหมณ์” พระพุทธเจ้าก็ใช้คำว่า “พราหมณ์” เหมือนกัน ในความหมายของพระพุทธเจ้า คือผู้ที่ เป็นพระอรหันต์แล้ว พระอรหันต์เป็นผู้สิ้นกิเลส เป็นผู้ที่ไม่ต้องไปเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้แล้ว

เพราะฉะนั้น เราทั้งหลายต้องหาทางออกจากทุกข์
ไม่เช่นนั้นเราก็ต้องโดนจูสรพิษ เล่นงานกัดอยู่ทุกวัน
เพศฆาตตามฆ่าเราอยู่ (อุปาทานขันธ และ นันทิราคะ)
ห้วงน้ำท่วมทับเราอยู่

เราจะต้องอาศัยแพ คือ มรรคมืองค์ ๘
ต้องมีความเพียร ประารถความเพียรในการประพฤติปฏิบัติ
เราจึงจะข้ามฝั่ง พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

วันที่ ๒๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



เราจะทำอะไรให้จิตใจอยู่ในปัจจุบัน
 อย่างเบิกบาน อย่างสบาย

ทำอะไรให้เจ้าของได้อยู่กับบ้าน
 แต่ก็สบายด้วย

การที่จะให้จิตอยู่กับตัว อยู่กับปัจจุบัน และก็ต้องเบิกบาน สบาย
ก็ต้องมีสติ มีสัมปชัญญะ พร้อมกับการรู้ละ การวาง การปล่อย
มีสติมาระลิกกับตัว ระลิกรู้กาย ระลิกรู้ใจ ยิ่งต้องมีการปล่อยวาง
ละวาง จึงจะทำให้จิตสบาย

ถ้าระลิกรู้ตัว แต่ว่าทะยานอยาก จะเอาให้ได้ จะเอาให้หนึ่ง จะ
เอาให้สงบ อันนี้..ก็ไม่พบความสุข ไม่ได้ความสบาย ถึงแม้จะมีสติ
ก็ตาม แม้จะรักษาจิตอยู่กับตัวอยู่ก็ตาม การรักษาจิตอยู่กับตัวก็จะ
ต้องประกอบด้วยความเป็นกลาง จะต้องปล่อยวางเป็น

วางเป็น จึงเย็นได้ วางลง จึงปลงได้ วางจึงเบา เอาจึงหนัก แม้ผลัก..ก็ไม่พ่น

รักษาจิตใจกลาง ๆ ว่าง ๆ ไม่มีตัว ไม่มีตน จึงหลุดจึงพ้นจึง
ถึงนิพพาน ฉะนั้นต้องเข้าถึงการละวาง การละตัณหา วางจากความ
ทะยานอยาก วางไปจากความยึดถือ ความอยากมี อยากเป็น ก็ต้อง
ละ ความอยากไม่มี ไม่เป็น ก็ต้องละ ละความทะยานอยาก อยากได้
อยากดี อยากมี อยากเป็น ตลอดทั้งอยากไม่มี ไม่เป็น ละออกไปได้
ใจจึงจะสบาย

การเจริญสติ จึงไม่ใช่เพียงแต่เอาแต่ระลิกให้ได้ เอาแต่ระลิก
เอาแต่ตามจับอารมณ์ ตามดู ตามรู้ให้ได้ ให้เท่าทันเท่านั้น เพราะถ้า
ไม่มีการละตัณหา ไม่มีความเป็นกลาง ไม่ปล่อยวางไปในตัว แม้จะ

ระลึกรู้ได้มาก ตามจับ ตามรู้อารมณ์ในตัวได้มาก แต่จิตก็ไม่ปล่อยใส
ไม่สบาย

ต้องระลึกรู้ พร้อมกับการละวาง รู้พร้อมกับการละวางไปในตัว
เป็นสิ่งที่ต้องฝึกหัด จะต้องมีเป็นคำสอนที่จะเป็นทิศทาง ที่จะ
กำกับเส้นทางการปฏิบัติว่า การปฏิบัติจะต้องรักษาความเป็นกลาง

**ถ้าใจเป็นกลาง ทุกอย่างก็จะได้ลงตัว
จิตใจจึงเข้าถึงความสงบระงับดับไปแห่งกิเลส**

วันที่ ๒๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



จิต หรือ ใจ

ถ้าพูดโดยลักษณะของมัน แยกออกมาเป็น ๓ อย่าง

๑. ความนึกคิด

จิตมันจะมีลักษณะความนึกคิด คิดไปเรื่องนั้น คิดไปโน้น
เรื่องราว อดีต อนาคต

๒. จิตที่มีเจตสิกเข้ามาประกอบ

พอมารประกอบแล้วมันทำให้จิตมีอาการแปรสภาพไปต่าง ๆ
เช่น รู้สึกชอบใจ ไม่ชอบใจ โกรธ เกลียด สงสัย วิตก กังวลเกิด
ความกลัว เกิดความประมาท เกิดความห่วง เกิดความห่วง
เกิดความรำคาญ หงุดหงิด

อันนี้เรียกว่า กำหนดจิตที่เกี่ยวกับข้องกับเจตสิก เราเรียกว่า
อาการของมันเหมือน.. จิตเหมือนน้ำ เจตสิกเหมือนเครื่องแกง

ผสมหลายอย่างมีหอม กระเทียม กะปิ น้ำตาล ผสมในน้ำ น้ำ
ก็มีรสชาติไปตามเครื่องแกง ถ้าใส่น้ำตาลมาก น้ำก็มีรสไปตามน้ำตาล
ถ้าเอาน้ำปลามาก น้ำก็มีรสไปตามน้ำปลา

เหมือนจิต ถ้าเจตสิกอะไรผสมมากมันก็มีรสชาติไปตามเจตสิก
โกรธมาก โลภมาก หลงมาก หรือเกิดปิติอิ่มเอิบใจ เกิดศรัทธา เกิด
เมตตาเป็นเรื่องเจตสิกที่เข้ามาประกอบ สิ่งเหล่านี้เป็นปรมัตถธรรม

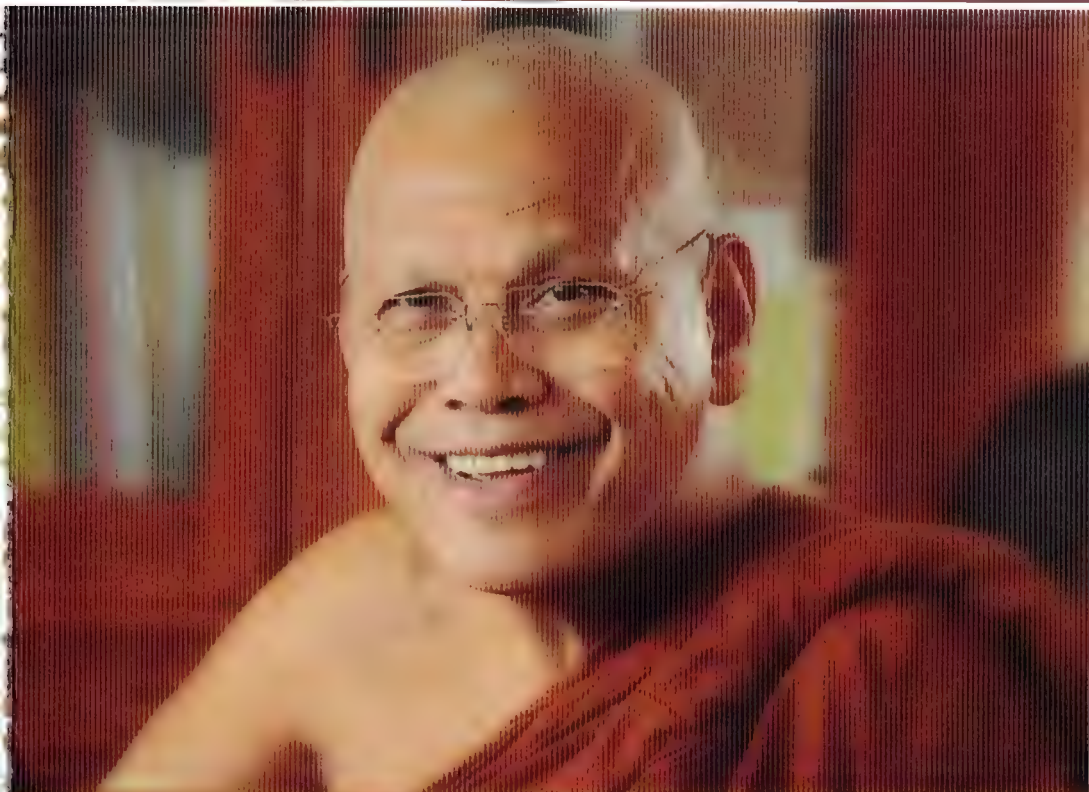
๓. จิตที่รับรู้อารมณ์

อันนี้ที่เป็นปัญหา ผู้ปฏิบัติกำหนดไม่ถูก เวลาที่จิตมันเฉย ๆ จิตมีสมาธิ มันนิ่งมันเฉย ๆ มันไม่ปรากฏว่าสบายใจ ไม่สบายใจ มันเฉย ๆ ถ้าจะดูแต่อาการ จะหาไม่เจอดูความเฉย เดี่ยวมันก็เลยไปว่างเปล่า มันจึงจำเป็นจะต้องดูจิตในสภาพรู้ จิตจริง ๆ มันมีลักษณะคือรู้อารมณ์

จิตที่เป็นสภาพรู้หรือผู้รู้นี้ อาตมาก็พยายามใช้คำอุปมาหลาย ๆ อย่าง เช่น ให้สังเกตว่า เราเป็นคนตายหรือคนเป็น อย่างขณะนี้โยมว่า โยมเป็นคนเป็นใช่ไหม มันต่างจากคนตายอย่างไร คนตายไม่มีจิตใจใช่ไหม มันก็เหมือนท่อนไม้ ไม่รับรู้ไม่รู้สึกละไร เราว่าตอนนี้เราไม่ได้เป็นคนตาย เราเอาอะไรมาอ้าง เราว่าเรามีจิต มีจิตก็ดูสิ ขณะนี้มันมีชีวิตอยู่ มันมีจิตใจมันมีธาตุรู้อยู่ ถ้าไม่มีจิตก็คือไม่มีการรับรู้อะไรเป็นท่อนไม้ แต่ตอนนี้มันมีรู้อยู่ไหม มันมีรู้อยู่ ก็รู้ไปที่รู้นั้นแหละ จะไปมองหาที่ไหน เรียกว่า.. นกไม่เห็นฟ้า อยู่กับฟ้าไม่เห็นฟ้า

**เพราะเรามองข้าม มีอยู่ก็ไม่รู้ว่ามี ไม่เห็นไม่เจอ
ให้รู้สึกว่ามันรู้..รู้อยู่ มันมีชีวิต มันมีจิต มันมีธาตุรู้**

วันที่ ๒๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



เราหายใจทิ้งมาหมดแล้ว
ขอให้พากันมาหายใจ อย่างมีสติ อย่างผู้รู้"

คำสอนจาก พระภาวนาเขมคณ วิ(หลวงพ่อดิศัย เขมรังสี)



www.watmahaeyong.org



www.watmahaeyong.org



www.watmahaeyong.org



www.watmahaeyong.org

ชีวิตที่อยู่กับการเจริญสติ เดินอย่างมีสติ นั่งอย่างมีสติ เมื่อ
มีสติกำหนดลมหายใจ มันเป็นลมหายใจที่มีคุณค่า มีสาระ ทุกขณะ
หายใจมีสาระ

เราหายใจทิ้งมามากแล้ว
ขอให้พากันมาหายใจอย่างมีสติ อย่างผู้รู้

เราเคยปล่อยจิตใจเลื่อนไหลไปตามเรื่องตามราวมานานแล้ว เรา
มาเริ่มตามดูรู้จักใจ เราเคยเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส มามาก ..แต่ไม่เคย
มีสติรู้

ขอให้เรามา..เริ่มมีสติ

เห็น..มีสติ

ได้ยิน..ให้มีสติ

รู้..ให้มีสติ

รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส ยืน เดิน นั่ง นอน

รู้เหยียด เคลื่อนไหว..อย่างมีสติ

เป็นชีวิตที่มีสาระที่สุด มีประโยชน์ต่อชีวิตของเรามาก เป็นการ
ได้สะสมเหตุปัจจัย แม้ว่าเรายังไม่ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน แต่นี่คือ
การสะสมเหตุปัจจัยต่อมรรคผลนิพพาน เป็นการขัดเกลาอยู่ทุกขณะ
ทุกวัน

วันที่ ๓๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔



ธัมมโมวาท

พระภาวนาชมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี)

เรียบเรียงโดย :

จิตติเศรษฐ์ ยวดยิ่งยง

เบญจพร แจ่มเจริญ

ภาพและคັตสรรธรรมโดย :

รัชฎา ขวงเกียรติ

พิมลชาติ ชูโต

ตรวจพิสูจน์อักษรโดย :

ปัทมาวดี วรรณิมา

ถอดธรรมบรรยายโดย :

จุฑาทิพย์ หิรัญญ์สัมฤทธิ์

คณะผู้จัดทำหนังสือเล่มนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าการรวบรวมบทธรรมเทศนาของพระวิปัสณาจารย์ ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาชมคุณ วิ. (หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี) เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จากเฟซบุ๊กแฟนเพจวัดมเหยงคณ์ธัมมโมวาท ระหว่างวันที่ ๑ เมษายน - ๓๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔ (ธัมมโมวาท ๒๕๖๔) จะเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจใฝ่ธรรมในคำสอนของพระพุทธศาสนาไม่มากนักน้อย

คณะผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณในความเมตตาของท่านเจ้าคุณ พระภาวนาชมคุณ วิ. (หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี) ที่ได้บรรยายธรรมไว้อย่างลึกซึ้ง และขอร่วมอนุโมทนาบุญกับท่าน รวมทั้งผู้สนใจใฝ่ธรรม ทีมงาน ผู้ประสานงาน และจิตอาสาทุกท่าน

บุญกุศลได้อันเกิดจากธรรมทานที่คณะผู้จัดทำได้น้อมถวายในครั้งนี้ คณะผู้จัดทำขอตั้งจิตอุทิศผลบุญกุศลให้บิดามารดา ครูบาอาจารย์ ลูกหลานญาติมิตร ตลอดจนคนเคยร่วมงานทั้งหลาย รวมทั้งเทวดาและเจ้ากรรมนายเวร ขอให้ได้ในบุญกุศลนี้ทั่วกันเทอญ ..สาธุ



มูลนิธิธรรมสภา บ้านสื่อธรรม

จิตอาสาธรรมสภา และกัลยาณมิตร

จัดพิมพ์เพื่อถวายเป็นอาจริยบูชาแด่ญูกตเวทีตา

ท่านเจ้าคุณพระภวนาเชมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เชมรังสี)

เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ อำเภอหันตรา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา

๑/๔-๕ แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๑๗๐

โทร. ๐๙๘-๖๖๗-๘๙๑๕, ID line : @thamfoundation



ธัมโมวาท

โดย ท่านเจ้าคุณพระภาวนาเขมคุณ วิ.



วัดมเหยงคณ์ พระนครศรีอยุธยา
สำนักปฏิบัติกรรมฐาน